Docteur Éric Garbarz

# Cuisine ANTI CHOLESTEROL

## Diabète, hypertention, surpoids

222 RECETTES

EDITIONS ESI

Docteur Éric Garbarz

# Cuisine ANTI CHOLESTEROL

Diabète, hypertension, surpoids

EDITIONS ESI
60, rue Vitruve, 75020 Paris

**Comprendre les maladies cardio-vasculaires** ..... 9

**Recettes**

Entrées ..... 49
Salades ..... 81
Soupes ..... 107
Tartes salées ..... 147
Légumes ..... 155
Poissons ..... 183
Viandes ..... 219
Desserts ..... 247

**Mieux connaître les aliments** ..... 289

**Index** ..... 321

# Comprendre les maladies cardio-vasculaires

# Bien manger

Les maladies cardio-vasculaires (infarctus du myocarde et accidents vasculaires cérébraux principalement) sont devenues, dans les pays industrialisés, la première cause de décès. Il est clairement démontré que l'importante progression du nombre des personnes atteintes est intimement liée au mode de vie en général et à l'alimentation en particulier. En effet l'excès de graisse, sucre et sel dans notre régime alimentaire est en cause dans le développement de l'athérosclérose, maladie de la paroi des artères qui conduit progressivement à leur obstruction.

L'objectif de cet ouvrage est d'essayer de préciser les liens entre alimentation et maladie cardio-vasculaire afin de proposer des recommandations et des recettes adaptées. Il n'y a en effet, comme on le verra, pas d'incompatibilité entre plaisirs de la table et bonne santé cardiovasculaire.





## 1. Les maladies cardio-vasculaires : un problème majeur de santé publique

En ce début de XXI^e siècle, les maladies cardio-vasculaires représentent un problème majeur de santé publique dans les pays développés. Les chiffres parlent d'eux-mêmes : les maladies cardio-vasculaires constituent la première cause de décès en France (160 000 décès par an) et en Europe (1 500 000 décès), et sont responsables de près de 1 décès sur 4 survenant avant 65 ans (décès prématurés). Outre la mortalité, la morbidité, c'est-à-dire les hospitalisations et les handicaps liés aux affections cardio-vasculaires, est également substantielle. Elle génère, outre les souffrances physiques et psychologiques des patients – et de leur entourage – des coûts prohibitifs, surtout dans un contexte de diminution des ressources financières disponibles.

Cependant, la mortalité liée aux maladies cardio-vasculaires tend à diminuer ces dernières années en Occident. C'est en grande partie grâce aux progrès sensibles des outils thérapeutiques : diagnostic précoce, nouvelles classes médicamenteuses, procédés chirurgicaux plus sûrs, développement des techniques endovasculaires…

À moyen ou long terme, plusieurs constatations épidémiologiques récentes restent malgré cela pessimistes. L'obésité progresse rapidement, notamment chez les enfants et les adolescents. Le diabète, quant à lui, prend les proportions d'une véritable épidémie, bien que non transmissible : 150 millions de personnes sont atteintes de diabète dans le monde et ce chiffre devrait être multiplié par deux à l'horizon de 2025. L'hypertension artérielle est également en progression.

En sachant qu'obésité, diabète et hypertension artérielle sont étroitement liés au risque de développer un jour une maladie cardio-

vasculaire, on peut légitimement être inquiet pour les prochaines décennies. D'autant plus qu'ils tendent à se développer parallèlement au développement industriel des sociétés. La Chine est, à cet égard, emblématique et l'on y observe une véritable explosion du nombre de patients diabétiques. De plus, on constate généralement un long décalage dans le temps, sur 10, 20, voire 30 ans ou plus, entre des comportements ou des états à risque et l'apparition des symptômes d'une maladie cardio-vasculaire.

## 2. Quelques notions de physiopathologie

### A - La plaque d'athérome

L'immense majorité des affections cardio-vasculaires est due en réalité à un unique phénomène qui touche la paroi des artères, les vaisseaux qui apportent le sang oxygéné aux différents tissus de l'organisme. Ce phénomène s'appelle l'athérome (ou athérosclérose).

Le développement des plaques d'athérosclérose débute précocement chez tous les individus, mais la vitesse et l'intensité de la progression de ces plaques sont éminemment variables d'un sujet à l'autre et fonction de différents paramètres.

Les plaques d'athérome simples, non compliquées, sont constituées pour l'essentiel de cellules musculaires lisses modifiées, de cellules de l'inflammation, de fibres et de graisses libres et intracellulaires, dont le cholestérol. Celui-ci est inséré dans des molécules complexes, les LDL, particulièrement dangereuses lorsqu'elles sont oxydées. En grossissant, la plaque d'athérome va progressivement gêner l'écoulement normal du sang. Les symptômes apparaissent tardivement, lorsque l'atteinte artérielle athéromateuse est déjà très évoluée. De plus, quand la plaque d'athérome se complique, elle est à l'origine de la quasi-totalité des accidents cardio-vasculaires graves.





Dans cette configuration, l'enveloppe fibreuse de la plaque est rompue, mettant ainsi en communication le sang circulant et le cœur de la plaque. Cette interaction entre le sang et l'intérieur de la plaque conduit rapidement à la formation d'un caillot sanguin à la surface de la plaque. Ce caillot, constitué de plaquettes et de fibrine, peut être amené à obstruer complètement une artère. Cela conduit à l'interruption brutale de l'apport en sang oxygéné dans les tissus nourris par cette artère. On parle alors d'infarctus. Ce dernier peut, par exemple, être myocardique, ce sont les artères coronaires qui sont alors touchées, ou cérébral, lorsqu'il s'agit d'une artère carotide. Ces deux formes d'infarctus sont les plus tristement célèbres, compte tenu de leur grande fréquence et de leur potentielle gravité. Mais, n'importe quel autre organe irrigué par une artère athéromateuse, vascularisé en terme médical, peut être concerné : rein, rate, intestin, etc.

### B - Les facteurs de risque d'athérosclérose

La cause intime de la maladie athéromateuse reste inconnue. En revanche, les mécanismes biochimiques et cellulaires qui sous-tendent le développement des plaques d'athérome sont mieux connus. D'autre part, il est maintenant parfaitement démontré qu'un certain nombre de traits ou de comportements sont susceptibles d'accélérer l'évolution de la maladie athéromateuse. Il s'agit des facteurs de risque d'athérosclérose.

Parmi eux, certains ne sont pas susceptibles d'être influencés par un changement de comportement ou une intervention médicale. Il s'agit de l'âge, un facteur de risque majeur, du sexe, notamment pour les hommes, les femmes étant relativement protégées pendant une longue période par leurs hormones, et de l'hérédité, c'est-à-dire le fait d'avoir un parent qui a lui-même eu un accident cardio-vasculaire. L'association est d'autant plus forte qu'il s'agit d'un proche, père ou

mère, frère ou sœur, et que l'accident est survenu précocement dans la vie de ce dernier.

Heureusement, beaucoup d'autres facteurs de risque peuvent être modifiés par une intervention thérapeutique et/ou par un changement, même partiel, de notre mode de vie. Il s'agit du tabagisme, de l'hypercholestérolémie, de l'hypertension artérielle, du diabète, de la sédentarité et de l'obésité. Les (mauvaises) habitudes alimentaires sont ici tout particulièrement concernées !

Que ces facteurs de risque cardio-vasculaire soient modifiables ou non, l'impact négatif de leur présence est malheureusement multiplicatif : il apparaît clairement que l'association des facteurs de risque aggrave fortement le risque d'accident cardio-vasculaire fatal.

## a. La dyslipidémie : « J'ai du cholestérol »

En réalité, le cholestérol n'est qu'une des formes de graisse circulante utilisées par l'organisme (un lipide, en terme médical), les autres graisses étant les triglycérides (1 molécule de glycérol (sucre) associée à 3 acides gras). Le taux sanguin des triglycérides peut également être anormalement élevé et ils peuvent, dans ce cas, être également en cause dans le développement de l'athérome (bien que de façon moindre que le cholestérol). On parle alors, suivant les cas, d'hypercholestérolémie, d'hypertriglycéridémie ou d'hyperlipidémie mixte.

Le cholestérol est absolument nécessaire à l'organisme. Avec les phospholipides, troisième et dernière famille chimique des graisses de l'organisme, le cholestérol est utilisé à l'échelon cellulaire comme un constituant de la structure des membranes. Il constitue également la base chimique indispensable à partir de laquelle l'organisme va





fabriquer un certain nombre d'hormones, comme la vitamine D et les hormones dites stéroïdes (corticostéroïdes et hormones sexuelles, dont les œstrogènes et la testostérone). Et il est également à l'origine des sels biliaires, indispensables à la digestion des aliments.

**D'où vient le cholestérol ?**

Sa provenance est double : une petite part est apportée par l'alimentation (un tiers environ) et la plus grande partie est produite par le foie. On comprend alors pourquoi le taux de cholestérol dans le sang ne dépend qu'en partie seulement des apports alimentaires journaliers en cholestérol. Le cholestérol dépend aussi, et en réalité surtout, notamment dans les pays industrialisés, du bon fonctionnement de l'usine biochimique qu'est le foie.

Le fonctionnement normal des enzymes hépatiques impliquées dans le métabolisme du cholestérol peut être modifié par des facteurs environnementaux. En l'occurrence, il s'agit essentiellement des facteurs liés aux (mauvaises) habitudes alimentaires. Cependant, il faut savoir que certains médicaments et/ou dysfonctionnements hormonaux sont aussi susceptibles d'être en cause (diurétiques thiazidiques, corticoïdes, œstro-progestatifs utilisés pour la contraception, médicaments antirétroviraux…).

Il existe également une forme beaucoup plus grave, mais heureusement plus rare, purement génétique, dite « hypercholestérolémie familiale ». Les niveaux de cholestérolémie atteints sont nettement plus élevés que dans la forme « alimentaire ». Dans ce cas-là, les modifications du comportement alimentaire sont toujours insuffisantes pour normaliser les valeurs de la cholestérolémie. Il n'y a aucun symptôme induit par l'hypercholestérolémie. Le dépistage repose

exclusivement sur un dosage sanguin. Celui-ci est recommandé chez le jeune adulte, même en l'absence de risque particulier. Un traitement médical, parfois lourd, est nécessaire pour éviter un décès cardio-vasculaire prématuré, au cours de l'adolescence ou même de l'enfance.

Les différentes graisses (les lipides) ne peuvent pas se déplacer librement dans le sang. Elles circulent entre l'intestin, le foie et les divers tissus qui en ont besoin, liées à des protéines. L'ensemble biochimique qui associe protéine de transport et lipides est appelé lipoprotéine.

On distingue deux formes de cholestérol. Le cholestérol LDL, encore appelé « mauvais cholestérol », désigne le cholestérol qui se dirige vers les tissus et qui peut donc éventuellement se déposer sur la paroi des artères de ces tissus. Le cholestérol HDL, ou encore le « bon cholestérol », au contraire, emporte vers le foie le cholestérol non utilisé par les tissus, l'empêchant ainsi de s'accumuler sur les parois artérielles.

En général, lors d'un bilan, on mesure donc :

- le cholestérol total,
- le cholestérol lié au LDL (Low Density Lipoprotein),
- le cholestérol lié au HDL (High Density Lipoprotein).

Pour simplifier, le taux de cholestérol « total » équivaut au cholestérol LDL + Cholestérol HDL.





## Les différents types de cholestérol

On s'est aperçu que le risque de développer des pathologies cardio-vasculaires était essentiellement lié au taux de LDL dans le sang. Il porte donc bien son surnom de « mauvais cholestérol » ! Dans ces conditions, la décision de traiter, ou pas, repose principalement sur son dosage.

Il n'existe pas de taux sanguin unique de cholestérol LDL à partir duquel tout le monde devrait prendre des mesures, c'est-à-dire un régime associé ou non à des médicaments. À titre indicatif, la Société européenne de cardiologie recommande, chez les patients à faible risque (probabilité de décès par pathologie cardio-vasculaire à 10 ans $\leq 5\ \%$) de maintenir un taux de cholestérol total $\leq 1{,}9$ g/l et un taux de cholestérol LDL $\leq 1{,}15$ g/l. La décision est plurifactorielle et se fonde principalement sur l'existence ou non, chez le sujet concerné, d'antécédents de maladies cardio-vasculaires associés à un ou plusieurs autres facteurs de risque cardio-vasculaire, le diabète en particulier. Ainsi, une valeur inférieure ou égale à 1 g/l (voire $\leq 0{,}8$ g/l dans certaines situations à très haut risque) est souvent recommandée pour les patients qui ont déjà eu, par le passé, un accident cardio-vasculaire.

À l'inverse, une valeur de 1,6 g/l peut être tolérée initialement chez une personne qui ne présente pas d'autres facteurs de risque et qui n'a jamais eu de maladie cardio-vasculaire déclarée. Il faudra cependant impérativement lui prodiguer des conseils quant à son mode de vie.

En résumé, la décision de traiter doit être individualisée et la prise en charge doit comporter, dans tous les cas, des conseils sur le mode de vie en général et sur les comportements alimentaires dangereux en particulier.

Pour ce qui concerne les autres termes du bilan lipidique, le taux de triglycérides et de cholestérol HDL, il existe encore moins de consensus quant aux objectifs à atteindre ou à ne pas dépasser. On sait néanmoins qu'un taux de triglycérides > 1,5 g/l et/ou un taux de cholestérol HDL < à 0,4 g/l (chez l'homme) et 0,45 g/l (chez la femme) sont associés à un excès de risques cardio-vasculaires.

Il n'y a aucun doute : diminuer le taux de cholestérol circulant aujourd'hui réduit le risque de survenue d'un accident cardio-vasculaire demain. Une diminution de 10 % du taux de cholestérol réduit de 25 % (à 5 ans) la probabilité de développer une pathologie des artères coronaires. Une diminution de 0,4 g/l du cholestérol LDL induit une diminution du risque d'accident coronarien (angine de poitrine, infarctus fatal ou non) de 20 % environ.

La prise en charge d'une dyslipémie (anomalie du métabolisme des lipides) repose donc d'abord sur un changement de mode de vie.

La recherche puis l'évaluation de tous les facteurs de risque doivent être systématiques. Ces facteurs ont tendance à être simultanément présents chez une même personne. L'association surpoids/obésité, sédentarité, diabète, dyslipémie et hypertension artérielle est fréquente. Par ailleurs, les recommandations sont sensiblement identiques en ce qui concerne l'obésité, l'intolérance au glucose/diabète et l'hypercholestérolémie. Ceci explique que la plupart des mesures présentées ci-dessous ne sont pas spécifiques à l'hypercholestérolémie.

**Le cholestérol et l'alimentation**

D'un point de vue nutritionnel, les principes généraux à respecter sont les suivants.





- Manger une large variété d'aliments.

- Adapter l'apport calorique aux besoins de l'organisme, afin de ne pas prendre de poids ou en perdre si cela est nécessaire.

- Consommer principalement des fruits et des légumes, des céréales et du pain complet, du poisson (particulièrement les poissons gras) et des viandes maigres, ainsi que des produits laitiers appauvris en matières grasses (allégés).

- Remplacer la consommation d'acides gras saturés, présents principalement dans les produits laitiers non allégés et dans la graisse des viandes, par les aliments recommandés ci-dessus et la consommation d'acides gras mono- et polyinsaturés (issus de la mer et/ou d'origine végétale). Au plus, 30 % des apports caloriques quotidiens doivent être apportés par les graisses. Au sein des graisses absorbées, les acides gras saturés ne doivent pas dépasser le tiers du total, soit 10 % des apports caloriques quotidiens.

- Contrôler, de manière stricte, la consommation d'alcool. Au plus, l'équivalent de 2 verres (pour les femmes) à 3 verres de vin (pour les hommes) par jour.

- Contrôler les apports en sel. La ration de sel doit être diminuée si la pression artérielle est élevée. Il est recommandé de ne pas dépasser plus de 5 g/jour de Na Cl, ou chlorure de sodium, c'est-à-dire du sel de table.

Par ailleurs, indépendamment de ces recommandations diététiques, deux autres mesures essentielles sont à prendre en considération.

- L'arrêt d'un éventuel tabagisme, en associant volonté, soutien psychologique et substituts nicotiniques, disponibles sous diverses formes (gommes, patchs, inhaleurs…). L'intérêt des médicaments psychotropes qui induisent un dégoût du tabac est plus controversé, compte tenu de la fréquence non négligeable de leurs effets indésirables.

- Pratiquer une activité physique régulière (voir encadré). Le minimum recommandé est de 30 minutes d'effort d'intensité modéré, tous les jours. Davantage d'activité apporterait une plus grande protection. À l'inverse, il n'y a pas de seuil à partir duquel un bénéfice est observé : le principe général est que toute forme d'activité physique supplémentaire est bonne à prendre ! N'hésitez pas à délaisser votre voiture pour la marche à pied ou le vélo et à prendre les escaliers au lieu d'utiliser l'ascenseur. Notez qu'une personne qui aurait cessé depuis longtemps toute activité physique doit éviter une reprise sportive brusque et de haute intensité. La reprise doit être prudente et progressive. Dans la mesure du possible, les sports dits d'endurance ou « aérobie » sont préférables : marche rapide, cyclisme, jogging, natation, pour ne citer que les principaux.

### Activité physique : conseils et aspects pratiques

- Il y a un bénéfice même pour un petit niveau d'activité physique supplémentaire. Par exemple, prendre les escaliers à la place de l'ascenseur.
- Trouvez des activités physiques ludiques plaisantes.
- 30 minutes d'exercice quasi quotidien suffisent. L'intensité n'a pas à être importante.
- Essayez de trouver des gens (famille, amis) pour pratiquer avec vous.
- L'exercice physique aide à perdre du poids et augmenter la confiance en soi.





Parfois, il est nécessaire d'avoir recours aux médicaments. Seul votre médecin est à même de prendre cette décision. Elle repose sur les chiffres du taux de cholestérol total, et surtout de cholestérol LDL, l'existence ou non d'autres facteurs de risque et sur l'existence ou non d'une maladie athéromateuse déjà déclarée.

Le traitement de première intention repose, après un essai loyal de modification du style de vie décrit ci-dessus, sur la classe médicamenteuse des statines : simvastatine, pravastatine, atorvastatine, rosuvastatine sont les plus employées. Les autres familles de médicaments hypocholestérolémiants sont rarement utilisées, mais ils peuvent être utiles, en association, dans les formes les plus sévères ou en alternative thérapeutique en cas d'intolérance aux statines. Ces dernières induisent, relativement souvent, des douleurs musculaires (en terme médical, des myalgies), mais c'est pratiquement leur seul inconvénient. Les autres hypocholestérolémiants sont : les fibrates (très utiles en cas d'hypertriglyceridémie isolée), des résines de l'acide nicotinique et surtout de l'ézétimide qui empêche l'absorption du cholestérol alimentaire.

## b. Le syndrome métabolique : le surpoids et l'obésité

L'augmentation du niveau de vie dans une société donnée s'accompagne initialement d'un accroissement de la mortalité cardio-vasculaire. L'augmentation du nombre d'obèses (et de diabétiques) ainsi que du nombre d'hypertendus et de personnes ayant un excès de cholestérol explique cette évolution défavorable. Ensuite, alors qu'hypercholestérolémie et hypertension artérielle sont de mieux en mieux contrôlées, surpoids et obésité continuent d'augmenter. Selon l'OMS, on estime actuellement à 1 milliard le nombre d'individus en

surpoids, tandis que plus de 300 millions de personnes sont obèses. Plus inquiétant pour l'avenir, le fait qu'actuellement 1 tiers environ des enfants de la planète sont soit en surpoids, soit obèses.

**La « graisse »**

Le tissu graisseux, comme nous l'avons vu, n'est pas un tissu inerte. La graisse, et tout particulièrement la graisse intra-abdominale, est en réalité un organe avec une activité métabolique et endocrine intense. La graisse synthétise des molécules, qui passent dans la circulation et qui vont interagir avec de nombreux composants du système cardio-vasculaire.

Les conséquences de l'obésité sont nombreuses (voir encadré « Risques attribuables au surpoids ») et de 3 grands types :

- l'apparition ou l'aggravation des autres facteurs de risque,
- les maladies touchant le système cardio-vasculaire,
- les maladies concernant d'autres systèmes ou d'autres parties de l'organisme.

Citons simplement le fait que l'incidence des cancers est plus forte chez les obèses. Les définitions du surpoids et de l'obésité sont présentées dans le tableau (voir encadré « Définition du surpoids et de l'obésité en fonction de l'index de masse corporelle »).





## Définition du surpoids et de l'obésité en fonction de l'index de masse corporelle

- IMC = [poids en kg /(taille en cm)$^2$]
- Exemple : IMC d'un homme de 80 kg pour 1 m 76 = 80/(1,76)$^2$ = 25,9
- IMC normal 18,5 – 24,9
- Surpoids ≥ 25
- Préobèse 25,0 – 29,9
- Obèse 30 – 34,9
- Obésité très sévère ≥ 40

## Risques attribuables au surpoids

### Facteurs de risques

- Hypertension artérielle
- Hypercholestérolémie
- HDL bas
- Augmentation du tour de taille (périmètre ombilical)
- Apnée du sommeil
- Inactivité physique

### Maladies

- Diabète de type 2
- Maladies coronariennes
- Accidents vasculaires cérébraux
- Lésions articulaires (du genou)
- Cancers
- Lombalgies
- Essoufflement
- Ovaires polykystiques
- Infertilité
- Calculs vésiculaires
- Asthme (aggravation)
- Phlébite et embolie pulmonaire
- Inflammation

### Mortalité

- La mortalité totale et la mortalité cardiovasculaire sont augmentées

Récemment, on a pu montrer que la répartition « géographique » des graisses en excès était aussi importante que l'excès lui-même. L'obésité dite « centrale », qui correspond essentiellement à la graisse abdominale, est celle qui est particulièrement associée à un risque accru de développer une maladie cardio-vasculaire.

Elle peut être évaluée de façon simple. En utilisant un mètre ruban souple, on mesure le périmètre abdominal. Cette mesure se fait à égale distance entre la partie inférieure des dernières côtes et le rebord supérieur de l'os du bassin (l'os iliaque). Le ruban passe tout près de la région de l'ombilic. Cette mesure, simple, s'avère être efficace pour prédire des événements cardio-vasculaires futurs. D'autres mesures ont également été testées, mais elles n'apportent aucune information supplémentaire à celle du périmètre abdominal. Plus récemment encore, on a pu effectuer des scanners et des IRM afin de quantifier le volume de la graisse intra-abdominale et de surveiller son évolution, sous l'influence d'un régime par exemple. Ces techniques permettent de différencier la graisse abdominale viscérale toxique de la graisse sous-cutanée, moins nocive. Mais celles-ci ne sont utilisées que dans le cadre de la recherche médicale.

### L'accumulation des facteurs aggravants

Le syndrome métabolique, récemment décrit dans la littérature médicale, correspond au fait qu'un certain nombre de facteurs de risque ont tendance à être observés simultanément chez un individu obèse : périmètre abdominal augmenté, hypertension artérielle, HDL bas, triglycérides élevés, prédiabète ou diabète déclaré… Un des points les plus intéressants est que le contrôle du poids, par un régime alimentaire sain, et une activité physique peuvent, utilisés





conjointement, empêcher l'évolution vers un vrai diabète des patients atteints de syndrome métabolique.

Les objectifs de la prise en charge sont bien sûr une réduction du poids et du périmètre abdominal. Il n'y a pas de médicament efficace et bien toléré disponible. Le dernier produit en date (le rimonabant) n'est plus employé, le nombre de dépressions induites par le traitement s'avérant prohibitif. Le traitement reste donc comportemental et repose sur un contrôle des calories ingérées, ainsi que sur le maintien ou la reprise d'une activité physique significative. Les objectifs du traitement sont un IMC < 25 et un périmètre abdominal < 102 cm chez l'homme et 88 cm chez la femme.

### La réduction calorique

Si beaucoup de régimes sont proposés, ils consistent toujours à jouer sur la différence entre les apports et les dépenses énergétiques. Le plus classique insiste sur la restriction des graisses (lipides). Celles-ci doivent représenter, tout au plus, 30 à 35 % des apports énergétiques quotidiens, avec, tout particulièrement, une diminution des acides gras saturés et des acides gras hydrogénés (aussi appelés « trans »), qui ne doivent pas dépasser 7 % de la ration calorique globale. Ce régime pauvre en graisses est le plus intéressant en terme de diminution du cholestérol LDL, soit le « mauvais cholestérol ».

Il existe également un régime appauvri en glucides. Ce dernier permet des baisses rapides de poids et semble particulièrement favorable pour obtenir une baisse des triglycérides et l'augmentation du cholestérol HDL, soit le « bon cholestérol ». Mais, à long terme, la sécurité de ce type de régime n'est pas établie. Dans tous les cas, il s'agit d'obtenir une réduction pondérale graduelle et maintenue dans le temps, ce

qui implique des véritables changements dans le comportement alimentaire.

**Les déterminants psychologiques et sociologiques**

La prise en compte des déterminants psychologiques et sociologiques est également très importante en matière de lutte contre le surpoids et l'obésité. On sait très bien par exemple que les classes sociales les plus défavorisées sont plus exposées à l'obésité. De la même façon, la solitude, la dépression, le stress et l'anxiété sont, à un degré ou un autre, très souvent présents chez les sujets obèses.

**L'activité physique**

L'activité physique est indispensable. Elle doit être adaptée aux capacités du sujet. Même une augmentation très limitée du niveau d'activité, comme, par exemple, prendre les escaliers à la place de l'ascenseur, est déjà bénéfique. Pratiquer le sport en famille ou avec des amis est plus agréable que seul. La bonne nouvelle est que les améliorations métaboliques sont quasi immédiates, avant même que les effets de l'entraînement et ou la perte de poids soient visibles. Finalement, outre les avantages biologiques pour l'organisme, la pratique sportive induit également un sentiment de bien-être et augmente la confiance en soi.

## c. Le diabète

Il s'agit d'un excès de sucre, appelé glucose, circulant dans le sang. Normalement, le taux de glucose (la glycémie) avant un repas doit être < à 1 g/l. Ce taux peut aussi être exprimé en mMol/l, sachant que 1 g = 5,6 mMol.





Il existe 2 grands types de diabète. Le diabète de type 1, plus rare, et dont l'origine ne dépend pas du type d'alimentation, est caractérisé par le fait que les cellules du pancréas ne produisent plus assez d'insuline. L'insuline est l'hormone qui permet aux tissus de l'organisme d'utiliser le glucose.

Le diabète de type 2, ainsi que l'état qui le précède et que l'on désigne sous le terme d'intolérance au glucose ou prédiabète, est certes d'origine génétique, mais il est surtout lié au mode de vie et à ce que l'on pourrait appeler « un mauvais environnement ». En pratique, ce mauvais environnement, ce sont les mauvaises habitudes alimentaires, le surpoids ainsi que l'absence ou le trop faible niveau d'exercice.

On sait maintenant le rôle particulièrement néfaste que tient la graisse abdominale. Dans le diabète de type 2, le phénomène initial consiste en la résistance des tissus à l'action de l'insuline, contrairement au diabète du type 1, le taux d'insuline est élevé au début de la maladie. Qu'il s'agisse du type 1 ou du type 2, les complications du diabète sont fréquentes et souvent graves : infarctus du myocarde, attaque cérébrale, cécité, insuffisance rénale, ulcérations des pieds qui peuvent aboutir à la gangrène et finalement à l'amputation.

Ici encore, le point capital, c'est que le diabète et ses nombreuses complications peuvent être prévenus par des modifications du mode de vie. Et les habitudes alimentaires sont à nouveau en première ligne. Cela est particulièrement vrai pour les individus qui en sont au stade qui précède le diabète, c'est-à-dire au stade dit « d'intolérance au glucose ».

Pour éviter le diabète et ses complications, il est conseillé de suivre les recommandations suivantes.

• Perdre du poids, en visant un indice de masse corporelle situé entre 21 et 23 (kg/m$^2$). Il faut également éviter de prendre plus de 5 kg dans sa vie « adulte ».

• Pratiquer une activité d'endurance, de 30 minutes à 1 heure par jour, d'un effort d'intensité modérée. Parmi les effets biologiques – et bénéfiques – prouvés de l'activité physique sur l'organisme, celle-ci améliore également la sensibilité des tissus à l'insuline.

• Réduire la quantité consommée d'acides gras saturés. Ils ne doivent pas dépasser 10 % des apports énergétiques quotidiens, voire 7 % chez les sujets à hauts risques cardio-vasculaires. Les autres graisses doivent être des acides gras mono-insaturés ou polyinsaturés (nous reverrons dans quels types d'aliments nous pouvons retrouver ces différents acides gras). Dans son ensemble, la quantité totale de graisses consommées doit (souvent) être réduite, afin de ne pas dépasser 30 à 35 % des apports caloriques journaliers.

• Prendre une ration suffisante de fibres. Un minimum de 20 g/jour est recommandé. Cela suppose une consommation substantielle de fruits, de légumes et de céréales complètes.

Il est par ailleurs vraisemblable qu'une consommation accrue d'acides gras polyinsaturés, de type oméga-3, soit particulièrement utile. De la même façon, les aliments à faible index glycémique seraient protecteurs. L'index glycémique d'un aliment permet de comparer l'hyperglycémie induite par cet aliment par rapport à celle induite par le sucre de base, c'est-à-dire le glucose. Un aliment à





index glycémique élevé augmente beaucoup le taux de glucose dans le sang après absorption. Le sucre, le chocolat et la confiture sont par exemple des aliments à fort index glycémique, tandis que les pâtes, au contraire, constituent un aliment à faible index glycémique. En revanche, les éventuelles vertus protectrices de la vitamine E, d'une consommation régulière et modérée d'alcool, ou encore de suppléments en magnésium n'ont jamais été démontrées.

Une fois le diabète installé, le respect des mesures précédentes garde toute sa pertinence dans la mesure où cela permet d'améliorer le contrôle de la glycémie. Une moindre prise de médicaments est alors possible et les complications vont être retardées. Un retour vers un état normal est même possible dans certains cas. Il s'agit essentiellement de patients obèses qui réussissent à perdre durablement une grande quantité de poids.

Le traitement médicamenteux du diabète ne sera pas réellement abordé dans le cadre de cet ouvrage. Signalons simplement qu'il existe 2 grands types de médicament, toujours associés à des consignes alimentaires strictes : les antidiabétiques oraux, sous forme de comprimés (biguanides et sulfamides hypoglycémiants sont les plus anciens et les plus utilisés), et l'insuline, utilisable par voie injectable sous-cutanée ou en intraveineuse (1 à 6 injections quotidiennes). Ces traitements sont utilisés en fonction du type de diabète et des caractéristiques des patients, notamment l'âge, le poids, l'existence ou non d'une autre maladie ou, déjà, de complications liées au diabète…

### d. L'hypertension artérielle : « J'ai de la tension »

L'hypertension artérielle, ou la « tension », dans le langage courant, est un facteur de risque majeur. Elle favorise le développement des

maladies coronaires et des accidents vasculaires cérébraux. C'est aussi une des deux premières causes d'insuffisance cardiaque dans les pays industrialisés.

La pression artérielle peut être mesurée. Il s'agit de la pression qui règne dans les vaisseaux artériels de gros et moyen calibres de l'organisme. La pression artérielle varie en permanence avec le cycle cardiaque et un certain nombre de paramètres physiologiques. La pression artérielle monte fortement – et normalement – au cours d'un effort physique, d'un stress ou d'une émotion par exemple.

En pratique, elle s'exprime par 2 chiffres. Le premier chiffre, plus élevé, désigne la pression artérielle dite « systolique », c'est-à-dire au pic de la contraction cardiaque. La norme est de moins de 140 mm de mercure (hg) et 130 pour les diabétiques et les patients qui ont une insuffisance rénale. Le second chiffre correspond à la pression artérielle diastolique, pendant la relaxation du muscle cardiaque. La norme est de moins de 90 mm hg.

**Le rôle du sodium**

Il est parfaitement démontré, au travers de nombreuses études aussi bien chez l'homme que chez l'animal, que la diminution des apports alimentaires quotidiens en sodium permet de faire baisser la pression artérielle. Il a été estimé qu'une baisse des apports journaliers de l'ordre de 4 g/jour permettrait de réduire de 50 % le nombre de patients qui prend des médicaments antihypertenseurs, de 22 % le nombre de décès par accident vasculaire cérébral et de 16 % le nombre de décès par infarctus. De plus, on a pu mettre en évidence une relation entre la consommation de sodium et la probabilité de subir une attaque coronaire, particulièrement chez les patients en surpoids.





Plus de 30 études médicales, dans lesquelles la ration de sel était volontairement diminuée, ont permis de conclure qu'un apport quotidien devait être limité à 70 mMol/jour, soit 1,7 g de Na, soit encore environ 5 g/jour de Na Cl, notre sel de table (l'ion sodium « Na » est lié à l'ion chlorure « Cl »).

Une réduction des apports quotidiens aux environs de 65 à 70 mMol a entraîné une baisse de la pression artérielle systolique de l'ordre de 5 mm hg.

L'intérêt d'une limitation des apports en sel reste entier, quel que soit l'âge. Mais, c'est la totalité du sodium consommé qui importe. Il faut donc tenir compte des apports liés aux éventuels additifs et conservateurs, comme le glutamate de sodium par exemple.

Une des façons de limiter les apports en sodium est d'utiliser des sels de table pauvre en sodium et riches en potassium (K). D'autant plus que des études ont montré une corrélation entre la consommation de potassium et le niveau de pression artérielle : plus la consommation est importante, moins on observe d'hypertension artérielle. C'est probablement la raison pour laquelle, dans ces mêmes études, on observait moins d'accidents vasculaires cérébraux lorsque la population consommait de plus grandes quantités de potassium.

Confortant les renseignements issus de l'observation des populations, des études d'intervention ont permis d'établir qu'un supplément en potassium faisait également baisser la pression artérielle, d'un ordre de grandeur à peu près identique à celui obtenu au travers d'une baisse du sodium, c'est-à-dire, 4 à 5 mm hg. Les apports journaliers recommandés sont de l'ordre de 70 mMol et le ratio entre les apports en sodium et en potassium doit être proche de l'unité.

Il n'est cependant pas utile de prendre systématiquement des suppléments potassiques : la consommation souhaitable de fruits et légumes (soit environ entre 400 et 500 g/jour) apporte suffisamment de potassium. Attention toutefois, en cas d'insuffisance rénale, une maladie très longtemps asymptomatique, à ne pas consommer trop de potassium.

Pour clore ce chapitre sur l'hypertension, il faut mentionner que, indépendamment des ions sodium (Na) et potassium (K), le surpoids, le diabète, la sédentarité et l'excès d'alcool (plus de 3 verres de vin ou 3 bouteilles de bière chez l'homme et 2 chez la femme) sont également des facteurs qui favorisent l'hypertension. Plus anecdotique, mais utile à savoir, la réglisse et le pastis sans alcool sont des pourvoyeurs d'hypertension ! Ils contiennent un produit qui mime l'action d'une hormone (minéralocorticoide), impliquée dans la rétention du sodium par le rein, normalement éliminé dans les urines.

La première étape dans la prise en charge d'une hypertension devrait toujours comporter l'évaluation la plus précise possible, par le médecin, du mode de vie du patient. Des conseils devraient être prodigués en conséquence, suivis d'une première période de 3 à 6 mois comportant un essai loyal par le patient (soutenu activement par son médecin) de modifications de son mode de vie. Ce n'est qu'au terme de cette période qu'un éventuel traitement médicamenteux sera mis en place devant l'échec ou l'insuffisance des mesures prises.

Il n'en reste pas moins que l'hypertension artérielle nécessite très souvent un traitement chimique. Celui-ci est d'ailleurs d'emblée indiqué : dans les formes les plus sévères (pression artérielle systolique à plus de 180 mm hg) et/ou dans les formes découvertes au





stade où les organes cibles, le rein, le cœur, l'œil, soit les organes en première ligne dans les complications d'une hypertension artérielle, sont déjà atteints. Ou encore parce que d'autres facteurs de risque sont présents.

De la même façon que pour le diabète, nous ne détaillerons pas le traitement médicamenteux de l'hypertension artérielle. Signalons simplement qu'il existe plusieurs classes thérapeutiques : diurétiques, bêtabloquants, inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine, sartans, anticalciques, alphabloquants, antihypertenseurs dits centraux… Ils sont utilisés seuls ou en association. Le choix initial dépend des caractéristiques du patient et d'éventuelles maladies ou désordres biologiques associés. Une prise unique est souvent possible. L'objectif est d'obtenir une pression artérielle $\leq$ 140 mm hg et 130 mm hg dans certains groupes qui présentent de hauts risques cardio-vasculaires, comme les diabétiques et les insuffisants rénaux.

## e. La sédentarité et le stress

Pour terminer notre tour d'horizon des facteurs de risque, il semble important de mentionner les effets de la sédentarité et du stress.

### La sédentarité

Il s'agit également d'un problème de santé publique et c'est particulièrement vrai chez l'enfant et l'adolescent. Le manque d'activité physique augmente la probabilité de développer une atteinte cardio-vasculaire. L'inactivité double en effet le risque de mort subite, liée principalement à un problème cardiaque. Rester actif à l'âge adulte augmente de 3 ans l'espérance de vie et le fait

d'avoir une activité physique régulière réduit de 25 % la mortalité liée à l'athérosclérose. Mais toute augmentation du niveau d'activité physique, quelle qu'elle soit, reste bénéfique pour la santé.

**Le stress ou les facteurs psychosociaux**

S'il reste difficile à définir et à quantifier, l'impact des facteurs psychosociaux sur la santé ne peut être nié. On sait qu'un faible niveau socio-économique, l'isolement amical et/ou social, le stress lié aux conditions de travail ou à la situation familiale, la dépression et l'hostilité sont associés à un risque accru de contracter une maladie cardio-vasculaire. La prise en charge est plus difficile encore que pour la plupart des facteurs de risque « traditionnels ».

## 3. Les approches médicales de la nutrition

Une autre façon d'illustrer les liens étroits entre le type d'alimentation et la santé est l'étude de différents groupes de population. Le principe général des études, qui ont presque toutes débuté à partir des années 50, consiste à comparer le taux de mortalité par maladie cardio-vasculaire (coronaire le plus souvent) de deux ou plusieurs groupes « humains », en fonction de leurs comportements alimentaires respectifs.





**Une grande disparité géographique**

Ce type d'étude a permis de montrer, par exemple, que le régime alimentaire suivi par les Crétois (céréales, légumes verts et secs, poisson, très peu de viande, huile d'olive et noix), malgré sa frugalité, leur permettait d'avoir un taux d'accidents cardio-vasculaires 20 fois moins important et une plus grande espérance de vie que les Nord-Américains. On a pu élargir cette constatation en comparant, dans une étude au demeurant célèbre, le type d'alimentation, les taux de cholestérol et la mortalité par maladie coronaire d'environ 13 000 personnes, de 40 à 60 ans, réparties dans 7 pays différents : le Japon, la Grèce, l'ex-Yougoslavie, l'Italie, les Pays-Bas, les États-Unis et la Finlande. Dans cette étude, il apparaît clairement que c'est la nature des graisses consommées (et non leur quantité) qui a le plus grand impact sur l'incidence des accidents cardio-vasculaires. Par exemple, les Grecs et les Finlandais consomment environ 40 % de leurs apports énergétiques quotidiens sous forme de graisses (ou lipides), mais le taux d'acides gras saturés consommés quotidiennement passe de 8 % pour les Grecs à 21 % pour les Finlandais. Inversement, la consommation de lipides polyinsaturés, contenus dans les huiles végétales ou les poissons, est plus faible en Finlande. Les taux moyens de cholestérol étaient respectivement de 2,04 g/l en Grèce et de 2,61 g/l en Finlande, tandis que la mortalité coronarienne annuelle était respectivement de 0,7 ‰ et 5,6 ‰, soit 8 fois plus en Finlande.

On peut également illustrer l'importance fondamentale de l'analyse qualitative de la consommation de lipides, en considérant une population très particulière : les Esquimaux. Dans ce groupe, l'essentiel des apports caloriques (60 %) vient des lipides. Mais, dans ce cas précis, il s'agit presque exclusivement de lipides

contenus dans les poissons et donc essentiellement d'acides gras polyinsaturés. Résultats : les Esquimaux ont un très faible taux d'accidents cardio-vasculaires.

En dehors de ce petit groupe, qui vit dans un environnement très spécifique, on s'aperçoit rapidement qu'il existe un gradient Nord/Sud dans l'incidence des maladies cardio-vasculaires. Celles-ci sont plus fréquentes chez les populations situées plus au nord. À l'échelle de la France, ce gradient se vérifie aussi : le taux d'accidents coronariens est effectivement plus élevé à Lille et à Strasbourg qu'à Toulouse.

Une autre étude intéressante a permis d'étudier un groupe de population d'ascendance japonaise, tout d'abord initialement, puis dans ses émigrations successives, à Hawaï et par la suite en Californie. Dans cette étude, le facteur génétique ne peut pas être impliqué dans les différences constatées en matière de cholestérolémie. C'est l'environnement alimentaire qui était modifié, puisque les migrants (et leur descendance) ont adopté, au moins en partie, les comportements alimentaires des autochtones. Cette étude a révélé que la consommation totale de lipides augmentait ainsi que la proportion d'acides gras saturés. La cholestérolémie moyenne des groupes passait de 1,8 g/l au Japon à 2,2 g/l à Hawaï, puis à 2,3 g/l en Californie. Cet accroissement s'accompagnait d'un doublement de la mortalité par infarctus.

### L'impact de la nutrition sur les maladies cardio-vasculaires

Toutes ces études mettent en évidence l'impact majeur de la nutrition sur l'apparition de maladies cardio-vasculaires dans une population donnée. Mais, à côté de ces études dites « d'observation », il existe également des études dites « d'intervention ».





Dans ces études, on compare également deux ou plusieurs groupes, en essayant de modifier le comportement alimentaire de l'un d'entre eux, l'autre groupe servant de groupe témoin. La confirmation définitive d'une hypothèse générée par les études d'observation – par exemple, que la consommation en excès d'acides gras saturés induit une hypercholestérolémie – ne peut venir que de ce type d'études, que l'on pourrait qualifier d'actives, comparativement aux études d'observation, passives par nature. La méthodologie est très proche de celle utilisée pour juger de l'efficacité et de l'innocuité des médicaments.

Pour reprendre notre exemple, partons de deux groupes d'individus, qui ont un taux moyen de cholestérol identique. Un des groupes ne modifie pas son régime alimentaire. L'autre réduit significativement sa consommation d'acides gras saturés. Après quelques mois, on mesure la cholestérolémie dans les deux groupes. Si l'hypothèse de travail est juste – elle l'est d'ailleurs dans ce cas – le groupe dont le régime alimentaire est « appauvri » en acides gras saturés aura un taux moindre de cholestérol.

### Des résultats probants

Il est bien sûr hors de propos, dans ce livre, de résumer toutes les études qui existent, soit des centaines, mais il semble intéressant d'en présenter une, qui illustre bien ce sujet. Par ailleurs, vis-à-vis des différents facteurs de risque, et de leurs prises en charge respectives, nous avons d'ores et déjà montré que la modification des comportements alimentaires induit effectivement des modifications biologiques substantielles et favorables.

Cette étude a été réalisée en France sur quelque 600 patients inclus

après un infarctus du myocarde. Un traitement médicamenteux conventionnel a été prescrit de façon similaire à tous les patients. Un premier groupe a peu modifié son alimentation. Néanmoins, la consommation d'acides gras saturés a été réduite et le régime a été enrichi en acide linoléique (huile de tournesol). L'autre groupe a accepté d'adopter un régime qui se voulait proche du régime crétois : plus de pain, de céréales, de légumes verts et secs, de poisson et de fruits, avec moins de viande, pas de beurre ni de crème, mais de l'huile d'olive et une margarine préparée à partir de colza. Après un peu plus de 2 ans de suivi, le nombre d'événements cardiaques a été réduit de 75 % dans le deuxième groupe, comparativement au premier.

Un point important à considérer est qu'il est difficile de modifier le cours des événements par des changements ponctuels de régime alimentaire portant sur un composant unique : il faut en réalité le plus souvent modifier globalement son comportement alimentaire Un bon exemple est constitué par les résultats décevants d'études portant sur l'intérêt d'une supplémentation en vitamine E. Cette dernière est un puissant anti oxydant protecteur mais, lorsqu'elle a été donnée sous forme de comprimé, sans modifications du comportement nutritionnel par ailleurs (étude HOPE), aucun bénéfice n'a pu être observé.

## 4. Les acides gras (dont les fameux oméga-3)

Avec les glucides (les sucres) et les protéines (qui apportent les acides aminés indispensables à la construction cellulaire), les graisses, ou lipides, sont les trois sources d'énergie apportées par l'alimentation. L'alcool est également une source d'énergie, car il est rapidement transformé en sucres par le métabolisme.





Au sein des lipides que nous consommons, on trouve une famille de molécules appelées « acides gras ».

Les différents acides gras sont définis comme suit.

- Par le nombre d'atomes de carbone qui les constituent : de 4 à 22.
- Par l'existence d'éventuelles liaisons doubles, dites « insaturées ».
- Par le nombre des liaisons doubles : mono-insaturés, pour une seule liaison double, et polyinsaturés, pour plusieurs liaisons doubles.
- Par un chiffre, enfin, qui indique la position de la première liaison double : 3, 6 ou 9. D'où la terminologie abrégée et simplifiée : oméga-3, oméga-6, oméga-9, etc.

**Les acides gras saturés**

Les acides gras saturés sont repérables au fait qu'ils sont solides à température ambiante (graisse figée). Ils sont abondants dans les viandes rouges essentiellement, ainsi que dans les produits laitiers (beurre, crème, fromages…). Ils sont à l'origine d'une élévation du taux de cholestérol total et de sa fraction athérogène contenue dans le LDL. Nous avons également vu qu'un excès d'acides gras saturés favorisait l'émergence d'un prédiabète, puis, éventuellement, sa conversion en « vrai » diabète.

Mais tous les acides gras saturés ne sont pas équivalents entre eux. Certains d'entre eux peuvent en effet avoir des effets positifs. Ainsi, l'acide stéarique (abondant dans les graisses animales) est rapidement transformé par l'organisme en acide oléique, le chef

de file des acides gras mono-insaturés. Les acides myristique et palmitique sont, en revanche, clairement en cause dans l'élévation du taux de cholestérol.

**Les acides gras « trans »**

Les acides gras dits « trans » sont obtenus par hydrogénation partielle d'acides gras insaturés, volontiers induits par les procédés de transformation industrielle des huiles. Ces acides gras ont alors une configuration très proche de celles des acides gras saturés. L'effet néfaste de ces acides gras « trans » est encore plus marqué que pour les acides gras saturés : outre une élévation du taux de LDL, on observe une diminution du taux de « bon cholestérol », le HDL.

De nos jours, des efforts ont été faits pour supprimer certaines graisses contenues dans les huiles, les margarines et toutes les préparations alimentaires vendues dans le commerce. Les principales sources alimentaires de ces acides gras « trans » sont actuellement les produits (longuement) frits des fast-foods par exemple, ainsi que certains aliments précuits au four.

**Les acides gras mono- et polyinsaturés**

L'unique acide gras mono-insaturé nutritionnellement important est l'acide oléique. On le trouve en abondance dans les olives et dans l'huile de canola, une plante proche du colza, ainsi que dans les noix.

Le plus important des acides gras polyinsaturés est l'acide linoléique, particulièrement abondant dans les huiles de tournesol et de soja.





Plusieurs études ont montré, de façon indiscutable, que la substitution des acides gras saturés par des acides gras mono- ou polyinsaturés permettait de faire significativement diminuer le taux de cholestérol, les acides gras polyinsaturés étant plus efficaces que les mono-insaturés.

Les acides gras polyinsaturés, type oméga-3, sont dits « essentiels », car ils ne peuvent pas être fabriqués par l'organisme. Ils doivent impérativement être apportés par l'alimentation. Ils peuvent être d'origine végétale, comme l'acide alpha-linolénique, abondant dans les graines de lin, les huiles de canola et de soja, ou d'origine animale. Il s'agit dans ce cas des acides eicosapentaenoiques (EPA) et docosahexaenoiques (DHA). On les retrouve en abondance dans les poissons dits « gras » comme le saumon, la sardine, le maquereau, le thon, le hareng…

**Les effets des oméga-3 sur la santé**

Les effets biologiques des acides gras polyinsaturés de type oméga-3 sur les composants du système cardio-vasculaire sont extrêmement variés. Ils ont un effet sur la fonction cardiaque, la stabilité du rythme cardiaque, le métabolisme des lipides et des lipoprotéines, les propriétés de la paroi des artères et la pression artérielle. De plus, ils ont des effets antiplaquettaires et anti-inflammatoires non négligeables. Ils n'induisent pas de baisse du LDL, au contraire, mais ils ont en revanche un effet puissant sur la diminution des triglycérides.

L'effet bénéfique des oméga-3 a principalement été établi par des études portant sur l'adoption d'un régime enrichi en poissons gras et, notamment, l'étude italienne Gissi. Durant cette étude,

un groupe de patients ayant survécu à un infarctus du myocarde a pris, pendant une durée assez longue, des huiles de poisson sous forme de gélules. Dans le groupe traité par huiles de poisson, comparativement au groupe de patients qui n'en prenait pas, il a été observé, après trois ans et demi de suivi, une baisse de 30 % des décès par défaillance cardio-vasculaire ainsi qu'une baisse de 45 % des décès par mort subite, qui correspondent, dans la grande majorité des cas, à des troubles du rythme cardiaque.

Outre la nécessité d'un apport suffisant en acides gras mono- et polyinsaturés, il semble également important de maintenir un équilibre entre les apports en oméga-6 et en oméga-3. Le ratio idéal se situant aux alentours de 5 pour 1, en faveur des oméga-6. C'est d'ailleurs approximativement ce ratio que l'on retrouve dans le régime dit « crétois ».

## 5. Ce qu'il faut retenir…

En résumé, voici une liste des aliments, nutriments ou suppléments qui ont une incidence sur le risque d'apparition d'une maladie cardio-vasculaire, et qu'il est donc recommandé de consommer préférentiellement, de limiter… ou encore de bannir.

**Sont recommandés :**
- les fruits et les légumes, riches en potassium : 500 g/jour (400 g au minimum) ;
- les poissons : deux fois par semaine au minimum ;
- les huiles de poisson et les poissons gras, source de DHA et EPA : 200 à 500 mg/jour ;





- les aliments riches en acide linoléique : huile de tournesol et de soja ;
- une consommation d'alcool faible à modérée.

**Ont un intérêt probable :**
- la consommation d'acide alpha-linolénique et d'acide oléique : graines de lin, huiles de canola et de soja ;
- les fibres alimentaires (pectines, mucilage, cellulose et hémicellulose) ;
- les céréales complètes et les noix (sans sel !) ;
- les folates, ou acide folique, c'est-à-dire la vitamine B9, sous forme alimentaire (levure, petits pois, haricots, épinards, lentilles, foie gras, jaune d'œuf…) ou en supplément : l'équivalent de 0,8 mg par jour ;
- les stérols végétaux, et particulièrement le sitostanol : céréales, fruits et légumes.

**Réduisent peut-être le risque :**
- les flavonoïdes (de la famille des polyphénols) : ils sont présents en grande quantité dans le thé, les oignons et les pommes ;
- les produits à base de soja.

**Augmentent indiscutablement le risque :**
- les acides myristique et palmitique : produits laitiers et viandes rouges ;
- les acides gras « trans » : fritures et certaines préparations industrielles ;
- l'excès de sodium : 5 g par jour maximum ;
- le surpoids et l'obésité ;
- une consommation importante d'alcool.

**Accroissent probablement le risque :**
- le cholestérol alimentaire ;
- le café non filtré.

**Augmentent peut-être le risque :**
- le bêta-carotène : poivron, carotte, épinard, laitue, tomate, patate douce, brocoli, cantaloup, courge, abricot.

**Enfin, sont considérés comme neutres :**
- la vitamine E ;
- la vitamine C ;
- l'acide stéarique, pourtant un acide gras saturé.

# Recettes

# Entrées

# Abricots farcis au chèvre épicé

Préparation : 10 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 6 personnes

- 25 à 30 abricots moelleux
- 1 fromage de chèvre frais (type « Petit Billy »)
- ½ bouquet de ciboulette
- 2 pincées de piment d'Espelette
- Huile d'olive
- Poivre

À l'aide d'un couteau, ouvrez en deux les abricots.

Mettez le fromage de chèvre (bien frais) dans un bol. Ciselez la ciboulette et ajoutez-la au fromage.

Ajoutez du poivre, le piment d'Espelette et un filet d'huile d'olive. Mélangez.

Façonnez de petites boules de fromage et garnissez-en les abricots.

Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

**Le plus santé**

Préférez les fromages frais aux fromages à pâte cuite. Le fromage de chèvre fait partie intégrante du régime méditerranéen, si bénéfique.





# Artichauts à la vénitienne

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 20 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 4 artichauts
- 1 citron jaune
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 boîte de tomates pelées en conserve
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 50 g d'olives vertes
- Sel et poivre

Parez les artichauts. Coupez-les en quatre et libérez-les de leur foin.

Faites-les cuire à l'eau salée additionnée de jus de citron pendant 20 minutes.

Pendant la cuisson, hachez finement l'ail et l'oignon et faites revenir ce hachis dans l'huile d'olive.

Ajoutez les tomates concassées, poivrez, couvrez et laissez cuire à feu doux.

Répandez cette sauce tomate sur les artichauts, puis ajoutez les olives.

Passez au four, sous le gril, quelques minutes avant de servir.

**Le plus santé**

Ambiance ensoleillée et régime méditerranéen pour cette délicieuse recette !

# Barigoule printanière au pistou

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 20 minutes - Repos : 3 heures - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 1 courgette
- 2 carottes
- 150 g de chou-fleur
- 150 g de brocolis
- 1 petit oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de basilic frais
- 25 cl de vin blanc sec
- 1 cuil. à soupe de parmesan râpé
- Huile d'olive
- Poivre noir du moulin

Nettoyez la courgette, puis taillez-la en gros morceaux, sans la peler. Pelez et détaillez les carottes en rondelles. Nettoyez puis détaillez le chou-fleur et de brocoli. Épluchez, puis hachez finement l'oignon.

Dans une casserole, faites fondre à feu moyen l'oignon haché avec 1 cuil. d'huile d'olive. Ajoutez les carottes et les courgettes. Mélangez, puis ajoutez du poivre moulu ainsi que le vin blanc. Laissez mijoter à feu doux 10 minutes, en mélangeant régulièrement.

Préparez le pistou : écrasez l'ail épluché avec les feuilles de basilic, ajoutez quelques gouttes d'huile d'olive et le parmesan râpé. Pilez l'ensemble jusqu'à l'obtention d'une pâte fine. Réservez au frais.

Après 10 minutes de cuisson des légumes, ajoutez le chou-fleur et de brocoli dans la casserole. Mélangez bien, puis prolongez la cuisson de 8 à 10 minutes.

Laissez refroidir hors du feu et intégrez le pistou. Mélangez, puis laissez reposer 3 heures au frais avant de servir.

## Le plus santé

Des fibres et des antioxydants, avec les légumes verts et les aromates, des bonnes graisses, avec l'huile d'olive en quantité raisonnable, et un peu de vin : nous sommes toujours en Méditerranée !





# Cappuccino de mâche au wasabi

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 15 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 400 g de mâche
- 700 ml de bouillon de volaille
- 1 petite cuil. à café de wasabi (à doser en fonction du goût)
- 100 ml de crème fraîche liquide légère
- 1 betterave
- 1 citron jaune non traité

Faites bouillir le bouillon de volaille et coupez aussitôt le feu.

Mettez-y la mâche, laissez pocher 5 minutes, puis mixez.

Râpez un peu de betterave et zestez le citron jaune.

Faites bouillir la crème avec le wasabi, puis faites mousser le mélange avec un mixeur plongeant.

Dressez la soupe de mâche avec 2 ou 3 cuil. à soupe de crème mousseuse de wasabi.

Décorez de morceaux de betterave crue et de zestes de citron. Servez aussitôt.

## Le plus santé

La crème fraîche traditionnelle (non allégée) doit être évitée, compte tenu de sa grande richesse en acides gras saturés (et en cholestérol).

# Cappuccino à la betterave

Préparation : 15 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 6 personnes

- 300 g de betteraves cuites
- 40 cl de crème liquide
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de noix
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Quelques brins d'herbes fraîches
- Sel et poivre

Épluchez la betterave et coupez-la en dés.

Ajoutez 30 cl de crème, le vinaigre et l'huile. Poivrez, puis mixez le tout.

Fouettez 10 cl de crème en chantilly avec une pointe de sel.

Répartissez le cappuccino à la betterave dans des verres.

Surmontez de crème fouettée et décorez avec des herbes (ciboulette…).

**Le plus santé**

La betterave est un des rares légumes « verts » à index glycémique élevé. Néanmoins, sa richesse en fibres et en minéraux (en potassium notamment) est très intéressante.





# Caramel de betterave sur velours d'asperges

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 40 minutes - Difficulté : ★★ Budget : ★★

Pour 8 personnes

- 2 bottes d'asperges blanches
- 1 betterave
- 1 l de bouillon de volaille
- 1 jaune d'œuf
- 100 g de sucre semoule
- 4 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de Xérès
- 2 cuil. à café de poudre de thé vert
- 4 petits morceaux (30 g) de haddock

Lavez les asperges, épluchez-les, plongez-les dans le bouillon de volaille et faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres.

Mixez le bouillon et les asperges, puis ajoutez le jaune d'œuf et la crème et liez le mélange au fouet. Incorporez la poudre de thé vert en continuant de fouetter. Filtrez le tout et réservez au chaud.

Dans une casserole, faites cuire à feu doux 2 cuil. à soupe d'eau, le sucre et la betterave coupée en petits cubes jusqu'à l'obtention d'un caramel blond teinté de rouge.

Stoppez la cuisson.

Hors du feu, ajoutez le vinaigre.

Passez le caramel au chinois (ou dans une passoire fine) : il doit être bien rouge et bien lisse.

Pochez quelques minutes les morceaux de haddock.

Versez le velours d'asperges dans les assiettes. Disposez les morceaux de haddock tièdes au centre, arrosez de caramel à la betterave et dégustez !

**Le plus santé**

Cette recette est réservée aux personnes qui ne souffrent pas d'hypercholestérolémie.

# Carpaccio de betterave et courgette

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 10 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 1 courgette
- 2 petites betteraves crues
- 2 oignons rouges
- Huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuil. à soupe de sucre roux
- Fleur de sel et poivre du moulin

Préchauffez votre four à 220 °C (th. 7-8).

Pelez les oignons, puis coupez-les en tranches très fines. Détachez les anneaux de chaque tranche. Mélangez le vinaigre et le sucre, puis versez le mélange sur les oignons. Mélangez et étalez les oignons sur une plaque de cuisson antiadhésive. Enfournez pour 10 minutes, en mélangeant à mi-cuisson. Réservez.

Coupez la courgette en très fines tranches, si possible à l'aide d'une mandoline.

Pelez les betteraves, coupez les extrémités puis coupez-les également en très fines tranches, si possible à l'aide d'une mandoline.

Disposez les tranches de courgette et de betterave sur 4 assiettes, en alternant 2 tranches de courgette pour 1 tranche de betterave. Salez à la fleur de sel, poivrez, puis arrosez d'un filet d'huile d'olive.

Servez après avoir ajouté les oignons caramélisés.

**Le plus santé**

Les oignons sont de puissants antioxydants. Ils sont également riches en sélénium ainsi qu'en vitamines C et E.





# Carpaccio de Saint-Jacques

Préparation : 40 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 4 personnes

- 400 g de pastèque jaune
- 200 g de Saint-Jacques
- 2 citrons verts
- Le jus de 1 citron vert
- ½ cuil. à café de zeste de citron vert râpé
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel de Guérande et poivre du moulin

Enlevez la peau de la pastèque et coupez la chair en tranches très fines.

Coupez les Saint-Jacques en rondelles fines.

Pelez à vif les citrons verts et détachez les segments.

Mélangez l'huile d'olive, le zeste et le jus de citron vert.

Tapissez 4 assiettes de tranches de pastèque, posez par-dessus les Saint-Jacques puis badigeonnez du mélange huile d'olive-citron vert.

Saupoudrez de sel de Guérande et poivrez.

Parsemez de segments de citron vert et servez aussitôt.

**Le plus santé**

Cette recette est pauvre en calories mais riche en antioxydants (pastèque, citron), en protéines (Saint-Jacques) et en vitamine C (citron).

# Chou cru à la noix de coco

Préparation : 20 minutes - Repos : 6 heures - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- ½ chou blanc finement émincé
- 2 carottes râpées
- 1 oignon
- 2 cuil. à soupe de noix de coco en lanières
- 2 cuil. à soupe de raisins secs

Pour la sauce

- 3 cuil. à soupe de mayonnaise
- 2 cuil. à soupe de yaourt nature
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuil. à café de moutarde forte
- Sel et poivre

Dans un grand saladier, mélangez le chou, les carottes, l'oignon finement émincé, les raisins et la noix de coco.

Dans un bol, fouettez tous les ingrédients qui composent la sauce avec du sel et du poivre.

Versez cette sauce dans le saladier et mélangez longuement.

Couvrez le saladier et laissez macérer au frais, de 3 à 6 heures.

Servez bien frais.

## Le plus santé

Une recette créative, mais qui reste riche en acides gras saturés (noix de coco et mayonnaise). Elle est donc à réserver aux personnes qui ne souffrent pas d'hypercholestérolémie.





# Choucroute de coquillages

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 10 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 4 personnes

- 350 g de choucroute crue
- 1 kg de coquillages
- 1 échalote
- 1 dl de vin blanc sec
- 2 oignons rouges
- 2 pommes
- 1 cuil. à café de sauce soja
- 10 cl de vinaigre de Xérès
- 20 cl d'huile de noisette ou d'huile d'olive
- Ciboulette
- 1 noisette de beurre
- Sel et poivre

Pelez les oignons rouges et détaillez-les en dés.

Lavez les coquillages.

Épluchez et ciselez l'échalote. Faites-la revenir avec les oignons en remuant dans une cocotte. Ajoutez le beurre, puis le vin blanc. Laissez réduire, ajoutez les coquillages puis couvrez. Laissez cuire jusqu'à ce qu'ils s'ouvrent.

Égouttez les coquillages, filtrez et réservez le jus.

Mélangez la sauce soja avec le vinaigre. Ajoutez l'huile et le jus des coquillages, puis incorporez les herbes ciselées.

Assaisonnez la choucroute avec cette sauce. Incorporez les oignons, les pommes coupées en cubes et mélangez bien.

Dressez la choucroute dans un cercle et disposez sur le dessus les coquillages décortiqués.

Assaisonnez avec une cuillerée de sauce et servez.

## Le plus santé

Les crustacés sont riches en minéraux et pauvres en calories. Le chou est riche en fibres, antioxydants et vitamines. À réserver donc aux personnes qui ne souffrent pas d'hypercholestérolémie.

# Crumble de poivrons au quinoa

Préparation : 25 minutes - Cuisson : 1 heure - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 6 personnes

- 1 poivron jaune
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 3 tomates
- 150 g de farine de quinoa
- 100 g de beurre ramolli
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Une pincée de fleur de sel

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

Lavez, épépinez et coupez les poivrons en fines lanières.

Disposez-les dans un plat allant au four. Ajoutez l'huile d'olive, les tomates coupées en dés et le sel. Enfournez pour 40 minutes.

Malaxez la farine de quinoa, la fleur de sel et le beurre ramolli.

Versez ce mélange sur les légumes.

Enfournez à nouveau pendant 20 minutes et servez.

**Le plus santé**

Le quinoa, riche en minéraux et en folates (vitamine B9), est apparenté aux épinards.





# Dés de noix de pétoncles aux agrumes

Préparation : 10 minutes - Marinade : 30 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 4 personnes

- 12 noix de pétoncles
- Le jus de 1 citron jaune
- Le jus de 1 citron vert
- Le jus de 1 pamplemousse
- Quelques baies roses
- Quelques pousses de feuilles de salade.

Coupez les noix de pétoncles en petits dés.

Faites-les mariner 30 minutes dans le mélange des jus d'agrumes.

Dans des mini-plats en porcelaine, disposez des pousses de salade. Déposez dessus quelques dés de noix de pétoncles.

Au moment de servir, ajoutez quelques baies roses pour le goût et la couleur.

**Le plus santé**

Cette recette, peu calorique, est très riche en antioxydants.

# Filets de sardine et chèvre frais en tartelette

Préparation : 30 minutes - Cuisson : 20 minutes - Marinade : 1 heure
Difficulté : ★★ Budget : ★

Pour 8 personnes

- 8 sardines
- 3 citrons jaunes
- 3 citrons verts
- 100 g d'oignons
- 200 g de tomates
- 200 g de courgettes
- 300 g de chèvre frais
- Grains de coriandre
- Piment d'Espelette
- 1 feuille de brick
- 20 cl d'huile d'olive
- 20 cl de vin blanc
- 25 g de sel de Guérande, poivre en grains

Détaillez les feuilles de brick en cercles. Passez-les à l'huile d'olive mélangée au piment d'Espelette et enfournez à 200 °C (th. 6-7) de 3 à 4 minutes.

Pressez tous les citrons.

Habillez et filetez les sardines. Faites mariner les filets avec les jus des citrons, l'huile d'olive, le poivre en grains, le gros sel et de la coriandre.

Taillez et faites cuire les légumes à la poêle, 10 minutes pour les tomates et 15 minutes pour les courgettes.

Mélangez-les à froid avec le fromage de chèvre.

Sur chaque assiette, chemisez un cercle avec les filets de sardines, ajoutez le jus de la marinade à l'appareil au chèvre et garnissez les cercles de cette préparation. Tassez bien.

Finissez avec les disques de feuilles de brick.

Retirez les cercles et servez aussitôt.

## Le plus santé

Cette recette fleure bon la Méditerranée : la sardine est un poisson « gras », riche en acides gras polyinsaturés, type oméga-3.





# Flan de quinoa et lentilles roses à la tomate

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 30 minutes - Repos : 2 heures
Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 300 g de quinoa
- 100 g de lentilles corail
- 1 petite boîte de concentré de tomate
- 1 échalote émincée
- Une pincée de cumin,
- 1 cuil. à café bien pleine d'agar-agar
- Sel et poivre

Faites cuire le quinoa et les lentilles avec 2 mesures d'eau dans un autocuiseur à riz.

Dans une petite casserole, diluez le concentré de tomate avec juste assez d'eau pour obtenir une sauce épaisse.

Ajoutez l'échalote, le cumin, le sel et le poivre, puis l'agar-agar.

Portez à ébullition et laissez bouillir 1 minute ou 2.

Mêlez la sauce tomate et le mélange quinoa-lentilles.

Versez dans des verrines, des verres ou des coupes en silicone.

Laissez reposer au réfrigérateur jusqu'à refroidissement complet, pendant environ 2 heures.

Démoulez, dressez selon votre goût, et dégustez.

## Le plus santé

La tomate est très riche en lycopène, un puissant antioxydant. L'adjonction d'épices, le cumin en l'occurrence, exhausse le goût et permet de diminuer la quantité de sel utilisé.

# Graines d'été

Préparation : 10 minutes - Cuisson : 12 minutes - Repos : 1 heure
Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 25 g de quinoa
- 25 g de boulgour
- 50 g de semoule à couscous moyenne
- 2 tomates moyennes
- 2 grosses tranches de saumon fumé
- 150 g de cœurs de palmier
- Huile d'olive
- Vinaigre
- Sel et poivre

Faites cuire le mélange quinoa-boulgour dans de l'eau à ébullition pendant 12 minutes.

Ajoutez, dans les 5 dernières minutes de cuisson, la semoule.

Salez et terminez la cuisson, puis égouttez dans une passette à fine maille.

Pendant ce temps, détaillez en petits dés le saumon, les tomates et les cœurs de palmier.

Ajoutez l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre (vous pouvez aussi mettre des herbes fraîches). Rectifiez l'assaisonnement selon votre goût, puis ajoutez le tout aux graines cuites.

Placez dans des ramequins, tassez bien et laissez refroidir au réfrigérateur.

Au moment de servir, démoulez les ramequins au centre des assiettes.

**Le plus santé**
Le saumon est un poisson gras, riche en oméga-3.





# Jardinière de légumes et de fruits de mer

Préparation : 30 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★★

Pour 4 personnes

- 1 concombre
- 1 botte de radis
- ½ pied de céleri
- 5 à 6 oignons verts
- 4 à 6 tomates cerises
- 500 g de chair de homard cuite
- 500 g de crevettes cuites
- 1 œuf dur
- Poivre

Pour la sauce

- 1 ou 2 yaourts
- Le jus de 1 citron
- 1 échalote
- Fines herbes
- Sel marin

Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients coupés en petits dés, sauf l'œuf coupé en rondelles. Poivrez.

Préparez la sauce au yaourt :

Mixez 1 ou 2 yaourts avec le jus de citron. Ajoutez l'échalote hachée, les fines herbes et du sel marin.

Au moment de servir, ajoutez la sauce dans le saladier et garnissez de rondelles d'œuf dur.

**Le plus santé**
Cette recette astucieuse, très pauvre en graisses, marie des minéraux, issus des légumes et des crustacés, du calcium (yaourts), des fibres et des protéines (crustacés).

# Moussaka au chèvre frais et au basilic

Préparation : 10 minutes - Cuisson : 30 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 4 aubergines
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 200 ml de coulis de tomates fraîches
- 200 g de chèvre frais
- Basilic frais
- Graines de cumin
- 80 g de fromage blanc à 0% de MG
- Parmesan râpé
- Sel et poivre

Lavez les aubergines et ôtez les extrémités. Coupez-les ensuite en tranches fines dans le sens de la longueur. Dans une poêle antiadhésive, faites-les revenir dans un peu d'huile de chaque côté, pendant quelques minutes, et réservez-les dans un plat recouvert de papier absorbant.

Dans un premier bol, mélangez le chèvre frais avec les graines de cumin et le basilic frais ciselé.

Dans un second bol, mélangez le fromage blanc et le parmesan.

Dans un plat allant au four, alternez une couche d'aubergines (précuites), une fine couche de coulis de tomates et du chèvre frais.

Finissez par une couche d'aubergines et une fine couche de fromage blanc au parmesan.

Enfournez à 180 °C (th. 6), pendant 20 minutes.

Servez cette moussaka accompagnée d'un lit de salade légèrement assaisonnée.

**Le plus santé**

Une recette typiquement méditerranéenne ! L'aubergine est riche en fibres (pectines) et en potassium.





# Nems de crudités

Préparation : 25 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 6 personnes

- ½ chou rouge
- 6 carottes
- ½ chou-fleur
- 6 feuilles de riz

Commencez par râper tous vos légumes, puis mélangez-les dans un saladier.

Faites tremper les feuilles de riz une par une dans l'eau et retirez-les une fois qu'elles sont claires et souples.

Mettez une feuille de riz à plat sur une table.

Disposez une part de légumes au milieu, en forme de rouleau, et rabattez la moitié de la feuille de riz sur les légumes. Fermez les extrémités, pour éviter que les légumes débordent, et terminez de rouler l'autre moitié. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

Servez les nems de crudités avec de la sauce soja ou une vinaigrette toute simple.

**Le plus santé**

Cette recette offre très peu de calories ainsi qu'une absence totale de graisses, et combine astucieusement antioxydants et féculent satiétogène.

# Poêlée de gambas aux poivrons

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 30 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 2 personnes

- 2 poivrons verts
- 18 gambas
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 pincée de piment doux
- Poivre

Coupez les poivrons en fines lanières.

Dans une poêle, faites cuire à couvert les poivrons avec 1 cuil. à soupe d'huile pendant 15 à 20 minutes.

Pendant ce temps, décortiquez les gambas.

Déposez-les dans une assiette, saupoudrez-les de piment doux et ajoutez 1 cuil. à soupe d'huile d'olive. Laissez-les mariner pendant la cuisson des poivrons.

Quand les poivrons sont bien tendres, ajoutez les gambas, l'ail et du poivre.

Faites cuire, toujours à couvert, jusqu'à ce que les gambas soient roses. Dégustez sans tarder.

**Le plus santé**

Les crustacés sont une excellente source de protéines. Il faut juste éviter, comme c'est le cas dans cette recette, de les accompagner de graisses saturées, comme le beurre et autres sauces, de type mayonnaise, béarnaise, etc.





# Poulpe en salade

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 25 minutes - Repos : 30 minutes
Difficulté : ★★ Budget : ★★

Pour 2 personnes

- 200 g de poulpe
- 600 g de concombre
- 1 cuil. à soupe de wakamé
- 5 cl de dashi (bouillon japonais)
- 3 cl de vinaigre de riz
- Quelques gouttes de sauce de soja
- Sel

Dans une casserole d'eau bouillante, avec du sel, du vinaigre et quelques gouttes de sauce de soja, faites cuire le poulpe pendant 25 minutes.

Égouttez-le et coupez-le en rondelles.

Émincez le concombre. Disposez-le dans un plat, saupoudrez-le de sel et laissez-le dégorger 30 minutes. À la fin, pressez-le pour éliminer l'eau.

Dans 2 bols, répartissez le poulpe et le concombre.

Rincez le wakamé, puis faites-le tremper 5 minutes.

Répartissez le wakamé dans les 2 bols sur le poulpe et le concombre.

Dans un bol, mélangez le dashi avec le vinaigre de riz. Arrosez-en les bols et dégustez.

**Le plus santé**

Cette recette exotique ne comporte aucune graisse.

# Rouleaux de fenouil, radis et crevettes

Préparation : 40 minutes - Cuisson : 4 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 16 rouleaux

- 16 feuilles de riz
- 30 g de vermicelles de riz
- ½ fenouil
- 20 radis
- 200 g de crevettes
- 4 tiges de coriandre
- Nuoc-mâm

Faites cuire les vermicelles de riz selon les instructions mentionnées sur le paquet, puis faites-les refroidir dans un bol.

Retirez les extrémités du fenouil, puis émincez-le en bâtonnets assez fins. Faites de même avec les radis. Décortiquez les crevettes.

Remplissez d'eau un plat. Posez un torchon plié en deux sur une surface de travail. Plongez 2 feuilles de riz dans l'eau pendant 2 minutes. Sortez-les de l'eau puis posez-les délicatement sur le torchon.

Dans chaque feuille, déposez 2 pluches de coriandre, 2 crevettes, ajoutez un feu de fenouil, de radis, puis un peu de vermicelles. Rabattez la partie inférieure de la feuille de riz sur la garniture. Roulez une fois, rabattez les côtés vers le centre puis roulez l'ensemble en serrant le plus possible.

Posez le rouleau de printemps sur une assiette. Procédez de la même manière pour le restant des feuilles de riz. Servez avec du nuoc-mâm mélangé à de l'eau et à du sucre roux.

**Le plus santé**

Les crevettes, à condition d'en ôter la tête, qui est riche en cholestérol, constituent une excellente source de protéines.





# Saint-Jacques poêlées au gingembre

Préparation : 40 minutes - Cuisson : 25 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 4 personnes

Pour la purée

- 3 panais
- 5 topinambours
- 1 gousse d'ail émincée
- Sel et poivre

Pour les Saint-Jacques

- 16 noix de Saint-Jacques
- 1 échalote émincée
- 1 cm de gingembre émincé
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive

Épluchez les légumes.

Faites cuire les topinambours 20 minutes et les panais 15 minutes dans une casserole d'eau bouillante.

Égouttez-les, puis écrasez-les à la fourchette ou au presse-purée.

Ajoutez la gousse d'ail. Assaisonnez et remettez dans la casserole jusqu'au moment de servir.

Faites revenir l'échalote et le gingembre dans l'huile.

Poêlez les Saint-Jacques 1 minute sur chaque face (2 minutes au maximum). Dégustez.

Suggestion : vous pouvez remplacer l'ail par une pointe de muscade.

**Le plus santé**

Un plat pauvre en graisses, mais riche en fibres et en protéines.

# Smoothie aux légumes méditerranéens

Préparation : 10 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 1 gros avocat bien mûr ou 2 petits
- ½ poivron rouge moyen
- 1 gros concombre entier épépiné
- 50 g de chèvre frais
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- Le jus de ½ citron jaune
- Sel de Guérande

Coupez tous les légumes en gros morceaux et placez-les dans le bol d'un blender.

Ajoutez-y le chèvre frais, la menthe et le jus du citron.

Mixez le mélange jusqu'à l'obtention d'un velouté et rectifiez l'assaisonnement avec le sel de Guérande.

Servez le smoothie aussitôt et décorez avec de la menthe fraîche.

**Le plus santé**

L'avocat est riche en acide gras mono-insaturé (oméga-9).





# Taboulé au thon

Préparation : 5 minutes - Repos : 2 h 30 - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 6 personnes

- 200 g de semoule moyenne
- 500 g de tomates
- 200 g de thon en boîte au naturel
- 2 citrons
- 5 échalotes hachées
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 1 bouquet de menthe fraîche
- 6 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Versez la semoule dans un saladier. Lissez la surface et couvrez d'eau froide à hauteur.

Laissez de côté pendant 30 minutes en soulevant les grains à plusieurs reprises avec une fourchette.

Ajoutez alors le jus de citron et assaisonnez à votre goût.

Incorporez les échalotes hachées et les fines herbes finement ciselées. Arrosez d'huile d'olive. Mélangez bien et réservez 2 heures au réfrigérateur.

Égouttez et écrasez grossièrement le thon.

Coupez les tomates en quartiers.

Sortez la semoule et ajoutez le thon ainsi que les tomates au taboulé. Mélangez à nouveau et rectifiez si besoin l'assaisonnement.

Servez bien frais.

**Le plus santé**

Cette recette, très complète, associe céréales, antioxydants (le lycopène des tomates) et acides gras polyinsaturés. Le thon, un poisson gras, est riche en oméga-3.

# Tartare de saumon et salade de lentilles

Préparation : 40 minutes - Cuisson : 25 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 6 personnes

- 300 g de lentilles vertes
- 400 g de saumon frais
- 100 g de saumon fumé
- 2 échalotes
- 5 cornichons
- Câpres
- 1 citron
- 1 orange
- Huile d'olive
- Piment
- 1 oignon
- 1 clou de girofle
- Thym, laurier
- Huile de noix
- Moutarde
- Vinaigre de Xérès
- Aneth
- Sel et poivre

Préparez la vinaigrette : montez la moutarde avec l'huile de noix et finissez avec le vinaigre, le sel et le poivre.

Lavez les lentilles. Ajoutez-les avec 2 fois leur volume d'eau dans une casserole. Ajoutez le thym, le laurier et l'oignon piqué du clou de girofle. Portez à ébullition. Faites cuire 20 minutes.

Enlevez l'oignon et les aromates. Égouttez les lentilles et arrosez-les de la vinaigrette. Réservez.

Prélevez le zeste du citron et de l'orange à l'économe. Coupez-les en cubes. Faites-les blanchir séparément pendant quelques minutes. Égouttez-les et réservez-les.

Coupez les saumons en petits cubes. Hachez l'aneth, les cornichons, les échalotes, les câpres. Dans un saladier, mélangez les saumons, le hachis et les zestes. Arrosez avec l'huile d'olive et le jus du citron. Ajoutez une pincée de piment, du sel et du poivre. Réservez au frais.

Au moment de servir, pressez l'orange. Dressez l'assiette avec la salade de lentilles. Ajoutez le tartare, puis arrosez de jus d'orange. Décorez d'aneth et dégustez aussitôt.

**Le plus santé**

Ce tartare associe légumineux, antioxydants et saumon, un poisson gras riche en oméga-3.





# Tartinade légère aux cœurs d'artichauts

Préparation : 15 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 2 personnes

- 400 g de cœurs d'artichauts
- 8 cl de crème allégée
- 1 cuil. à soupe de basilic ciselé
- 1 cuil. à soupe d'échalote finement hachée
- 1 cuil. à soupe de graines de sésame
- 1 cuil. à soupe de graines de lin
- Mélange « 5 baies »
- Sel et poivre

Mixez tout simplement les cœurs d'artichauts avec la crème.

Ajoutez l'échalote ciselée, puis les graines de lin et de sésame.

Assaisonnez à votre goût avec le sel, le poivre et le mélange « 5 baies ».

Servez frais sur du pain grillé, des crackers… Ou dégustez en version chaude sur des pâtes.

**Le plus santé**

La crème fraîche allégée garde son calcium et ses protéines, tout en perdant ses graisses saturées nocives. Les graines de lin sont une excellente source d'oméga-3.

# Thon à la tahitienne

Préparation : 30 minutes - Marinade : 30 minutes - Cuisson : 30 minutes
Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 4 personnes

- 400 g de filets de thon rouge (ou de lotte)
- 200 g de carottes
- 1 concombre
- 1 oignon blanc
- Le jus de 10 citrons verts
- 200 ml de lait de coco
- Sel et poivre

Découpez les filets de thon en cubes de 2 cm.

Pelez et râpez les carottes

Épluchez, coupez en deux, évidez et émincez le concombre.

Coupez l'oignon en dés très fins

Dans un saladier, mettez le thon, arrosez-le avec le jus des citrons, remuez et laissez mariner au réfrigérateur 30 minutes, en remuant régulièrement.

Lorsque le thon a blanchi, égouttez-le et réservez la marinade.

Dans le même saladier, ajoutez et mélangez au thon les légumes préparés. Assaisonnez, puis versez le lait de coco.

Ajoutez un peu de marinade et servez aussitôt.

Suggestion : vous pouvez relever le plat en ajoutant un peu de piment doux en poudre.

## Le plus santé

Le thon est un poisson gras, source d'oméga-3. Le lait de coco et, de façon générale, les dérivés de la noix de coco doivent être consommés avec modération.





# Tomates farcies au concombre

Préparation : 20 minutes - Repos : 15 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 4 grosses tomates à farcir
- 1 concombre
- 1 yaourt à la grecque
- 8 olives noires
- 10 feuilles de menthe
- Gros sel et poivre

Épluchez le concombre. Coupez-le en petits dés et faites-le dégorger, saupoudré de gros sel, pendant 15 minutes.

Pendant ce temps, lavez les tomates et coupez le dessus qui servira de chapeau.

Évidez-les en réservant la pulpe.

Lavez et ciselez la menthe.

Coupez les olives en rondelles.

Dans un saladier, mélangez la pulpe de tomate égouttée avec les dés de concombre, également égouttés, les olives noires, le yaourt à la grecque et la menthe. Assaisonnez à votre convenance.

Remplissez les tomates de cette farce, recouvrez avec le chapeau et placez au réfrigérateur 15 minutes minimum.

Servez très frais.

## Le plus santé

Les tomates et les concombres apportent antioxydants, minéraux, vitamines et fibres, et les olives sont source d'oméga-9. Mais les yaourts à la grecque doivent être consommés avec modération, car ils sont riches en acides gras saturés.

# Verrines carottes-pommes au miel et curry

Préparation : 15 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 8 carottes
- 2 pommes
- 2 cuil. à soupe de persil frais haché
- 2 cuil. à soupe de ciboulette fraîche ciselée
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
- 1 cuil. à soupe de poudre de curry
- 2 cuil. à café de miel
- Sel et poivre du moulin
- 2,5 cl d'huile d'argan (ou d'olive)

Épluchez les pommes et évidez-les. Coupez-les en fines tranches, puis en fins bâtonnets.

Épluchez les carottes et confectionnez des lamelles à l'aide d'un économe.

Mélangez les carottes, les pommes, le persil et la ciboulette.

Préparez la vinaigrette. Mélangez le vin blanc, le curry, le miel, le sel et le poivre dans le bol d'un mixeur, puis mixez le tout.

Pendant qu'il tourne, ajoutez l'huile en filet et mixez jusqu'à ce qu'elle soit bien amalgamée et que la vinaigrette ait pris un peu de consistance.

Versez sur les légumes et mélangez délicatement afin de les imprégner de vinaigrette.

Répartissez dans des verrines et dégustez.

## Le plus santé

Une recette qui démontre que l'on peut créer du goût sans ajout de graisses, ni excès de sel !





# Verrines de lentilles vertes et de saumon

Préparation : 1 heure - Repos : 1 heure - Cuisson : 30 minutes
Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 4 personnes

- 240 g de lentilles vertes
- 1 échalote
- 1 tomate
- 200 g d'épinards frais
- Vin blanc sec
- Huile d'olive
- 1 cube d'épices
- 2 pavés de saumon
- Fleur de sel et poivre
- 20 cl de crème entière liquide
- 5 feuilles d'aneth

Portez la crème à ébullition avec 4 feuilles d'aneth lavées et séchées. Stoppez la cuisson, couvrez et laissez infuser 1 heure.

Épluchez et émincez l'échalote. Faites-la chauffer avec un filet d'huile d'olive, puis ajoutez les lentilles. Laissez cuire 1 minute en mélangeant bien, puis versez un petit verre de vin blanc. Couvrez d'eau et ajoutez le cube d'épices. Laissez 15 à 20 minutes après ébullition.

Épluchez, lavez et séchez les épinards. Coupez la tomate en petits morceaux. Incorporez-les aux lentilles et laissez mijoter 10 minutes. Rectifiez l'assaisonnement.

Coupez le saumon en petites lanières. Faites chauffer le gril du four et déposez-les en les retournant aussitôt. Assaisonnez de sel et de poivre. Retirez-les aussitôt, le temps de cuisson est très court.

Répartissez les lentilles dans les verrines puis le saumon grillé sur le dessus. Émulsionnez la crème à l'aneth et ajoutez la mousse. Décorez d'une feuille d'aneth et servez.

## Le plus santé

Les lentilles sont des légumineux à faible index glycémique. C'est une bonne source de protéines végétales, de fibres, de calcium, de magnésium, de fer et de zinc ainsi que de vitamines du groupe B.

# Salades

# Salade byzantine

Préparation : 45 minutes - Repos : 7 jours - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 8 personnes

- 2 kg de choux blancs
- 1 kg de carottes
- 1 kg de céleri boule
- 250 g de fenouil
- 25 cl de vinaigre de vin blanc
- 1 cuil. à café de piment
- 1 cuil. à café de graines de coriandre
- 1 cuil. à café de graines d'anis

Coupez tous les légumes très finement (en julienne). Mélangez-les aux épices et laissez-les dégorger au frais une petite heure.

Égouttez les légumes en gardant bien le jus, puis rangez-les dans un bocal.

Versez dessus le jus mélangé au vinaigre, fermez le bocal et conservez-le 1 semaine.

Pour le service, égouttez la salade, arrosez-la d'un filet d'huile d'olive et servez avec du pain complet et un morceau de fromage de chèvre.

Remarque : voilà une recette simple, qui a l'avantage de se préparer une semaine à l'avance.

**Le plus santé**
Une salade riche en fibres, en minéraux et en antioxydants.





# Salade composée au soja

Préparation : 15 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 250 g de germes de soja
- 150 g de champignons de Paris
- 1 orange
- 30 g de raisins secs

Pour la sauce

- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de sauce soja
- 1 échalote
- 1 botte de ciboulette ou de menthe fraîche
- Poivre rose

Retirez les parties flétries des germes de soja et lavez-les.

Coupez les bouts terreux des pieds des champignons avant de les essuyer, puis émincez-les.

Pelez l'orange à vif (retirez les peaux blanches et la peau fine et translucide entourant chaque quartier).

Plongez les raisins secs 1 minute dans de l'eau bouillante.

Dans un saladier, mélangez ensemble tous ces ingrédients.

Dans un bol, préparez la sauce en mélangeant l'huile, la sauce soja et l'échalote finement émincée. Assaisonnez la salade composée avec la sauce.

Décorez avec des grains de poivre rose et les herbes fraîches ciselées.

Servez bien frais.

**Le plus santé**
Le soja et ses déclinaisons culinaires sont riches en isoflavones, susceptibles de faire baisser le taux de cholestérol.

# Salade de betteraves crues et pousses d'épinards

Préparation : 25 minutes - Cuisson : 10 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 3 petites betteraves crues
- 200 g de jeunes pousses d'épinards
- 1 gousse d'ail
- Le jus de ½ citron
- 8 brins de persil plat
- 2 œufs + 1 jaune d'œuf
- 1 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 10 cl d'huile
- Sel et poivre du moulin

Faites durcir les œufs 10 minutes à l'eau bouillante salée, puis rafraîchissez-les à l'eau froide.

Enlevez les tiges des feuilles d'épinards. Rincez les feuilles sous un filet d'eau courante sans les faire tremper.

Mettez 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre dans un bol. Ajoutez la moutarde et le jaune d'œuf. Émulsionnez la sauce en versant peu à peu l'huile, comme pour une mayonnaise. Réservez.

Pelez les betteraves, puis râpez-les. Ajoutez l'ail pelé et haché, le jus de citron, du sel et du poivre.

Concassez les œufs durs.

Dressez les épinards sur des assiettes. Placez la betterave crue au centre, puis parsemez d'œuf dur et de persil haché.

Servez avec la vinaigrette moutardée.

## Le plus santé

Les épinards, légumes verts peu caloriques, sont source de fer, de phosphore, de calcium, de potassium et de vitamines. Les œufs doivent être consommés avec modération chez les personnes atteintes d'hypercholestérolémie.





# Salade de chou-fleur

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 6 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 6 personnes

- 1 beau chou-fleur
- 1 botte de coriandre fraîche
- 5 cl d'huile d'olive
- 3 cl d'huile de noix
- 1 petit pot de câpres au vinaigre

Lavez et découpez le chou-fleur en petits bouquets. Faites-les cuire à ébullition dans de l'eau salée.

Pendant ce temps, lavez et ciselez finement la coriandre.

Préparez la vinaigrette avec les huiles, les câpres et le vinaigre des câpres.

Faites refroidir le chou dans de l'eau glacée lorsqu'il est cuit, mais il doit encore être légèrement croquant.

Saupoudrez le chou-fleur de coriandre, ajoutez la vinaigrette et dégustez très frais.

## Le plus santé

Le chou-fleur possède toutes les caractéristiques favorables des légumes : il est riche en fibres, en minéraux, en vitamines et en antioxydants.

# Salade de courgettes au pecorino et à la menthe

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 2 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 8 personnes

- 2 courgettes
- 80 g de pecorino
- 30 g de pignons de pin
- 15 feuilles de menthe

Pour la vinaigrette

- 6 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique blanc
- Sel et poivre du moulin

Faites revenir les pignons de pin dans une poêle chaude sans matières grasses, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Versez-les dans un bol et laissez-les refroidir.

Retirez les extrémités des courgettes. Râpez-les, puis versez-les dans un grand saladier.

Râpez le fromage et ajoutez-le aux courgettes. Ajoutez enfin les pignons.

Ciselez la menthe et ajoutez-la à la salade.

Mélangez, couvrez et réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Préparez la vinaigrette en mélangeant un peu de sel, du poivre et le vinaigre, puis l'huile d'olive.

Servez la salade accompagnée de la vinaigrette.

**Le plus santé**

L'huile d'olive est riche en oméga-9 (acide oléique), un acide gras mono-insaturé.





# Salade de courgettes aux oranges et au thym

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 5 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 1 kg de petites courgettes
- 6 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 2 oranges
- 1 citron
- 1 bouquet de persil plat
- 8 olives noires
- 1 branche de thym
- Poivre

Pressez le citron et récupérez le jus. Épluchez les oranges à vif et détachez les quartiers. Retirez les membranes de manière à ne garder que la chair. Récupérez le jus qui s'écoule.

Équeutez et hachez finement le persil plat. Dénoyautez et hachez grossièrement les olives noires.

Dans une grande casserole, portez de l'eau salée à ébullition. Plongez les courgettes et laissez-les cuire 5 minutes.

Égouttez-les et laissez-les refroidir. Coupez-les ensuite en fines tranches.

Dans un saladier, versez le jus de citron et l'huile. Mélangez et poivrez à votre convenance. Ajoutez les morceaux de courgettes, les morceaux d'orange ainsi que le jus d'orange que vous aurez récupéré. Ajoutez le persil haché et les morceaux d'olives.

Éparpillez le thym, puis mélangez le tout. Placez un film alimentaire sur le saladier et laissez mariner 2 à 3 heures au réfrigérateur. Servez bien frais.

**Le plus santé**

Une salade très… méditerranéenne !

# Salade de crevettes, pêches et pousses d'épinards

Préparation : 20 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 80 g de pousses d'épinards
- 2 pêches jaunes
- 20 crevettes

Pour la vinaigrette

- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- ½ cuil. à café de miel liquide
- 1 cuil. à café de vinaigre
- Sel et poivre du moulin

Lavez puis séchez les pousses d'épinards.

Lavez et pelez les pêches. Coupez-les en deux, retirez le noyau, puis coupez-les en tranches.

Décortiquez les crevettes en gardant les anneaux autour de la queue.

Préparez la vinaigrette : mélangez le vinaigre avec du sel et du poivre. Ajoutez l'huile et le miel et mélangez à nouveau afin d'émulsionner.

Au moment de servir, mélangez tous les ingrédients de la salade, accompagnée de la vinaigrette.

Astuces : vous pouvez préparer la vinaigrette à l'avance et la conserver au frais dans un bocal. Pensez à la mélanger à nouveau avant de l'utiliser. Vous pouvez également préparer tous les ingrédients de la salade et les conserver au frais, chacun dans une boîte hermétique.

**Le plus santé**

Un cocktail de fibres, de minéraux, d'antioxydants et de fer !





# Salade de fenouil à l'orange et à la coriandre

Préparation : 25 minutes - Cuisson : 4 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 3 bulbes de fenouil
- 2 oranges
- 1 citron vert
- 1 oignon
- ½ bouquet de coriandre fraîche
- 6 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuil. à café de moutarde de Dijon
- Sel et poivre

Équeutez et hachez les feuilles de coriandre.

Pelez les oranges à vif. Extrayez la pulpe en morceaux, sans les membranes et les cloisons. Pressez les membranes et cloisons pour en extraire le peu de jus présent. Lavez le citron vert et coupez-le en deux. Pressez l'une des moitiés, coupez l'autre en fines tranches et chaque tranche en quartiers.

Épluchez les bulbes de fenouil et coupez-les en petits bâtonnets. Épluchez et hachez finement l'oignon.

Mélangez l'huile d'olive, le jus du demi-citron, le vinaigre balsamique et la moutarde. Salez et poivrez.

Faites bouillir de l'eau salée, à feu moyen. Plongez-y les morceaux de fenouil et faites-les blanchir 3 minutes.

Ajoutez les morceaux d'oignon et laissez blanchir 1 minute. Égouttez le tout et déposez sur du papier absorbant.

Déposez les légumes dans un saladier. Versez dessus la vinaigrette, la coriandre hachée, le jus d'orange, les morceaux d'orange et les morceaux de citron.

Mélangez le tout et conserver au frais avant de servir.

**Le plus santé**

Le fenouil est riche en fibres et en potassium. C'est également une source de vitamines C et B9.

# Salade de fèves vertes aux tomates confites

Préparation : 30 minutes - Cuisson : 5 minutes - Marinade : 4 heures
Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 6 personnes

- 1 kg de jeunes fèves vertes
- 1 gousse d'ail
- 4 tomates en grappe
- 1 botte de cresson
- 100 g de tomates séchées
- 5 filets d'anchois
- 8 cl de bouillon de légumes
- 8 cl de vinaigre de vin rouge
- 12 cl d'huile d'olive
- Poivre

Écossez les fèves.

Épluchez et hachez finement la gousse d'ail

Équeutez et coupez les tomates en dés, puis laissez-les égoutter pendant 15 minutes dans une passoire.

Coupez les tomates séchées en lanières.

Écrasez les anchois dans une casserole. Ajoutez les lanières de tomates séchées, l'ail, le vinaigre, le bouillon de légumes et l'huile. Poivrez un peu.

Faites chauffer 5 minutes à feu doux. Retirez du feu et ajoutez les fèves, puis laissez refroidir.

Ajoutez les dés de tomates et le cresson et laissez mariner pendant 4 heures au frais.

Dégustez bien frais !

Remarque : si vos fèves ne sont pas d'une extrême fraîcheur ou ne sont pas assez tendres pour être mangées crues, il est nécessaire de les pocher 2 minutes dans de l'eau bouillante pour les attendrir.

**Le plus santé**

Les fèves sont des légumes secs à faible index glycémique. Elles sont riches en protéines, en fibres, en potassium et en magnésium.





# Salade de haddock à l'orange

Préparation : 15 minutes - Macération : 30 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 4 personnes

- 200 g de filets de haddock
- 100 g de mâche
- 3 oranges non traitées
- 1 citron pressé
- 2 cuil. à soupe d'huile (olive et noix)
- 1 cuil. à soupe de vinaigre
- 1 cuil. à café de moutarde forte
- Poivre du moulin

Coupez le haddock en fines tranches. Disposez-les sur un plat, arrosez avec le jus du citron et de 1 orange. Couvrez de film étirable, puis laissez macérer 30 minutes au réfrigérateur.

Lavez la mâche, essorez-la, puis réservez-la.

Prélevez les zestes de 2 oranges. Coupez-les en fins bâtonnets, puis plongez-les 2 minutes dans l'eau bouillante. Rincez-les à l'eau froide et égouttez-les. Réservez.

Épluchez les 2 oranges à vif, puis séparez les quartiers entre les membranes en procédant au-dessus d'un saladier pour recueillir le jus.

Dans le saladier, mélangez le vinaigre, la moutarde et l'huile à ce jus d'orange, puis poivrez.

Mettez les feuilles de mâche, les zestes et les quartiers d'orange dans la sauce vinaigrette et mélangez.

Répartissez dans des assiettes avec des tranches de haddock et servez sans attendre.

**Le plus santé**

Les poissons, et en particulier les poissons maigres comme le haddock, sont une excellente source de protéines.

# Salade de haricots verts aux amandes

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 10 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 500 g de haricots verts fins
- 50 g d'amandes effilées
- 4 œufs
- 3 cuil. à soupe d'huile de noix
- 2 cuil. à soupe de vinaigre à l'estragon
- Quelques brins de cerfeuil
- Poivre

Épluchez et lavez les haricots verts. Plongez-les 10 minutes dans l'eau bouillante salée. Ils doivent être encore fermes. Rafraîchissez-les à l'eau froide puis égouttez-les.

Dans un petit saladier, mélangez l'huile et le vinaigre. Poivrez.

Passez les amandes à la poêle sur feu vif jusqu'à ce qu'elles dorent légèrement.

Pendant ce temps, faites cuire les œufs durs, 10 minutes à l'eau bouillante.

Réunissez les haricots verts et les amandes dans le saladier avec la vinaigrette et remuez délicatement.

Disposez les haricots au centre de chaque assiette en leur donnant la forme d'un nid.

Déposez 1 œuf au centre du nid et décorez de quelques brins de cerfeuil.

**Le plus santé**

Les amandes, tout comme les noix et les noisettes, sont très riches en graisses (60 %), et donc, très caloriques. Ces fruits oléagineux doivent être consommés avec modération.





# Salade de quinoa aux petits légumes

Préparation : 30 minutes - Cuisson : 10 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 2 personnes

- 150 g de quinoa
- 150 g de salades mélangées
- 150 g de brocolis surgelés
- 100 g de carottes en rondelles surgelées
- 100 g de courgettes en rondelles surgelées
- 150 g de saumon fumé
- 4 cl de jus de citron vert
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- Poivre

Faites chauffer 2 casseroles d'eau salée. Placez dans la première le quinoa et, dans la seconde, les brocolis, les carottes et les courgettes.

Retirez les légumes du feu après 7 minutes de cuisson, puis rincez-les.

Laissez cuire le quinoa 3 minutes de plus, puis rincez-le sous l'eau froide.

Laissez refroidir les légumes et le quinoa.

Coupez le saumon en lanières.

Placez dans un saladier la salade, les légumes, le quinoa, l'oignon finement haché et le saumon.

Mélangez délicatement la salade, puis ajoutez l'huile d'olive et le jus de citron.

Poivrez selon votre goût et dégustez.

**Le plus santé**

Le saumon est un poisson gras, riche en oméga-3.

# Salade de riz à l'ananas

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 10 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 4 poignées de riz
- 1 petite boîte d'ananas en tranches
- 125 g de noix de cajou
- Sel et poivre

Faites cuire le riz à l'eau bouillante salée 10 minutes.

Découpez les tranches d'ananas en morceaux et mêlez-les aux noix de cajou dans un saladier.

Ajoutez le riz cuit et égoutté. Salez et poivrez légèrement.

Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

**Le plus santé**

L'ananas est riche en fibres et en potassium.





# Salade de roquette et son jeu de billes

Préparation : 30 minutes - Cuisson : 5 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 60 g de roquette
- 12 tomates cerise
- 1 petit melon
- 200 g de chèvre frais
- 8 tranches de jambon blanc dégraissé

Pour la vinaigrette

- 1,5 cuil. à soupe de vinaigre de Xérès
- 2 cuil. à soupe d'huile de noisette
- 1 cuil. à soupe d'huile d'arachide
- Sel et poivre

Lavez et essorez la salade et les tomates cerise.

Coupez le melon en deux, épépinez-le et façonnez des billes avec sa chair à l'aide d'une cuillère parisienne.

Dans un saladier, écrasez le chèvre à la fourchette, assaisonnez-le et façonnez-en de petites billes avec la paume de la main.

Préchauffez le four à 230 °C (th. 7-8).

Taillez le jambon en 4 morceaux et étalez-les sur une plaque du four. Enfournez et faites cuire les morceaux jusqu'à ce qu'ils se dessèchent légèrement.

Préparez la vinaigrette : dans un bol, versez le vinaigre, assaisonnez de sel et de poivre, puis versez progressivement les huiles en émulsionnant.

Dans 4 coupes individuelles, disposez un fond de salade, répartissez les billes de melon et de fromage de chèvre, les tomates cerise, puis assaisonnez de vinaigrette.

Placez dessus le jambon et servez bien frais.

**Le plus santé**

L'association de 2 ou 3 huiles permet un apport optimisé en acides gras essentiels. Mais l'huile d'arachide, riche en acides gras saturés, doit être utilisée avec modération.

# Salade de saumon fumé, artichauts et agrumes

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 25 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 4 personnes

- 4 tranches de saumon fumé
- 8 artichauts violets
- 1 citron jaune
- 1 pamplemousse
- 1 citron vert
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail hachée
- 10 tomates confites
- Une pincée de sucre
- 1 branche de thym citronné
- 5 cl de vinaigre de vin blanc
- 5 cl d'huile d'olive
- 80 g de roquette
- Sel et poivre

Enlevez la tige et la pointe des feuilles des artichauts.

Faites bouillir de l'eau avec du sel et le citron jaune coupé en deux. Ajoutez les artichauts et laissez cuire 10 minutes environ. Piquez les artichauts pour vérifier la cuisson.

Égouttez-les, coupez-les en quatre et retirez le foin.

Pelez à vif le citron vert et le pamplemousse et récupérez les quartiers de pulpe. Coupez-les en petits dés.

Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive et faites revenir l'oignon et l'ail, puis ajoutez les tomates confites, le thym, le sucre et le vinaigre. Salez et poivrez.

Faites bouillir le tout, puis ajoutez les artichauts et les agrumes. Couvrez et laissez refroidir.

Coupez le saumon en lanières.

Répartissez les artichauts aux agrumes dans 4 assiettes, puis ajoutez un peu de roquette et les lanières de saumon fumé.

**Le plus santé**
Poisson gras, le saumon est une source irremplaçable d'oméga-3.





# Salade de tomates épicée

Préparation : 20 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 2 personnes

- 3 grosses et belles tomates
- ½ poivron vert
- 1 cuil. à café d'oignon finement haché
- 1 piment doux
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- Persil
- Sel et poivre

Pelez et enlevez les graines des tomates. Coupez-les en dés et réservez.

Coupez le poivron en dés (comme les tomates) ainsi que le piment, en enlevant bien les petites graines.

Dans un saladier, mélangez les tomates, le poivron, le piment, l'oignon et quelques brins de persil hachés.

Mélangez le tout en ajoutant le vinaigre, l'huile d'olive, un peu de sel et de poivre.

Servez aussitôt sur un plat de présentation et accompagnez de petits pains marocains (khobz).

**Le plus santé**
Cette salade est particulièrement riche en antioxydants.

# Salade d'endives aux pommes

Préparation : 10 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 6 endives
- 2 grosses pommes granny-smith
- 2 gousses d'ail
- 1 échalote
- 2 cuil. à soupe de vinaigre
- 3 cuil. à soupe d'huile
- 1 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne
- Sel et poivre

Préparez la vinaigrette : hachez l'ail et l'échalote, ajoutez la moutarde et le vinaigre, mélangez puis incorporez l'huile. Salez et poivrez.

Lavez et émincez les endives.

Lavez les pommes, épluchez-les et coupez-les en dés.

Mélangez les endives et les pommes, assaisonnez le tout et servez aussitôt.

Conseil : pour plus de légèreté et de piquant dans la sauce, mettez la moitié de l'huile et complétez avec de l'eau plate.

**Le plus santé**

Les endives, particulièrement pauvres en calories, sont riches en fibres et en vitamine B9.





# Salade d'oignons rouges et de wakamé à l'orange

Préparation : 15 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 2 personnes

- 2 beaux oignons rouges
- 2 cuil. à soupe de wakamé déshydraté
- Gingembre coupé en julienne
- 1 citron
- 1 orange
- Sauce soja
- Huile d'olive

Trempez le wakamé déshydraté dans l'eau jusqu'à ce qu'il soit bien reconstitué.

Émincez les oignons rouges le plus finement possible.

Trempez-les un peu dans un bol d'eau et retirez-les immédiatement. Égouttez-les bien.

Égouttez le wakamé.

Dans un bol, mélangez le wakamé et les oignons avec le gingembre.

Disposez la salade dans chaque assiette.

Ajoutez les jus du citron et de l'orange, puis arrosez d'huile d'olive et de sauce soja.

Dégustez aussitôt.

**Le plus santé**

L'oignon est un antioxydant, riche en sélénium ainsi qu'en vitamines C et E.

# Salade exotique au chou cru épicé

Préparation : 20 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 4 personnes

- 500 g de chou pommé blanc
- 2 carottes
- 1 pomme verte
- 100 g de pousses de soja
- 2 gousses d'ail
- 2 blancs de poulet cuits

Pour la sauce

- Huile
- Vinaigre de Xérès
- Sauce soja
- Sucre
- 1 cuil. à café de gingembre frais râpé
- Le jus de 1 citron
- Le jus de 1 orange
- Poivre

Grattez et lavez les carottes, puis râpez-les.

Pelez la pomme et passez-la à la râpe à gros trous.

Coupez le chou en morceaux, lavez-le et essorez-le.

Pelez et hachez les gousses d'ail.

Lavez et séchez les pousses de soja.

Dans un saladier mélangez 2 cuil. à soupe de sauce soja, 3 cuil. à soupe de vinaigre, le jus des agrumes, une pincée de poivre et 1 cuil. à café de sucre. Ajoutez 4 cuil. à soupe d'huile, le gingembre et l'ail.

Ajoutez enfin la pomme et les carottes râpées, le chou, les pousses de soja et les blancs de poulet émincés.

Mélangez délicatement le tout et servez aussitôt.

**Le plus santé**
Cette recette est idéale dans le cadre d'un régime hypocalorique.





# Salade frisée, crevettes grises et zestes d'orange

Préparation : 15 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 1 salade frisée
- 250 g de crevettes grises décortiquées
- 1 orange non traitée
- 4 cuil. à soupe d'huile de tournesol
- 2 cuil. à soupe de jus de citron
- Sel et poivre

Prélevez les zestes de l'orange et hachez-les grossièrement.

Nettoyez la salade frisée et séparez toutes les feuilles.

Mélangez les zestes d'orange, les feuilles de salade frisée et les crevettes grises décortiquées.

Préparez la vinaigrette en mélangeant le jus de citron avec l'huile. Mélangez bien. Salez et poivrez.

Versez la vinaigrette sur la salade, remuez le tout et dégustez !

**Le plus santé**
Le cholestérol des crevettes, comme des crustacés en général, se concentre dans la tête.

# Salade orientale

Préparation : 15 minutes - Repos : 1 à 2 heures - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 400 g de pois chiches cuits
- ½ oignon rouge émincé finement
- 1 gousse d'ail écrasée
- 5 tomates séchées
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 citron vert
- 1 cuil. à café de tahiné
- ½ cuil. à café il envisage de de coriandre en poudre
- ½ cuil. à café de cumin en poudre
- ¼ de bouquet de coriandre ciselée

Prélevez les zestes du citron vert et pressez son jus.

Rincez les pois chiches et mettez-les dans un saladier.

Ajoutez le demi-oignon rouge émincé, la gousse d'ail écrasée et les tomates séchées coupées en dés.

Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, 1 cuil. à soupe du jus du citron et le zeste, le tahiné et les épices. Ajoutez cette sauce sur les pois chiches et mélangez.

Ajoutez la coriandre fraîche ciselée et mélangez à nouveau.

Réservez au frais quelques heures avant de déguster, afin que les saveurs se mélangent.

**Le plus santé**
Une recette pauvre en graisses…





# Salade tiède de potimarron et de haricots blancs

Préparation : 25 minutes - Repos : 12 heures - Cuisson : 1 heure
Difficulté : ★★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 150 g de haricots blancs secs
- 1 feuille de laurier
- Romarin frais
- Gros sel
- 3 cuil. à soupe de pignons grillés
- Coriandre fraîche,
- 1 potimarron moyen (1 kg)
- 2 gousses d'ail hachées finement
- Huile d'olive
- 1 cuil. à café de vinaigre de Xérès
- 1 cuil. à café de ras-el-hanout

Pour l'assaisonnement

- 1 cuil. à soupe de beurre d'amande
- 2 cuil. à café d'huile d'olive
- 1 cuil. à café d'eau de fleur d'oranger
- 1 cuil. à café de vinaigre de Xérès

La veille, faites tremper les haricots blancs secs dans un bol d'eau froide pendant 12 heures.

Le jour même, rincez et égouttez les haricots. Mettez-les dans une casserole avec 75 cl d'eau et le laurier. Couvrez, portez à ébullition et laissez frémir jusqu'à ce que les haricots soient tendres, mais fermes (1 heure). Après 45 minutes de cuisson, ajoutez 1 branche de romarin et 1 cuil. à café de gros sel. Une fois les haricots cuits, égouttez-les, retirez le laurier et le romarin, et gardez-les au chaud.

Pendant ce temps, préchauffez le four à 220 °C (th. 7-8).

Coupez le potimarron en 8. Ôtez graines, fibres et écorce, puis coupez la chair en cubes de 2 à 3 cm. Mettez-les avec l'ail dans un plat, arrosez d'un filet d'huile d'olive et de 1 cuil. à café de vinaigre. Saupoudrez de ras-el-hanout et de sel, puis mélangez pour bien enrober le potimarron. Faites rôtir au four 30 minutes, en mélangeant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le potimarron soit tendre et doré.

Dans un saladier, mélangez les ingrédients de l'assaisonnement. Salez, poivrez et ajoutez 1 ou 2 cuil. à café d'eau pour assouplir si nécessaire.

Ajoutez les haricots et mélangez. Ajoutez le potimarron et mélangez avec délicatesse.

Parsemez de pignons et de coriandre et servez tiède.

# Salade verte aux fraises

Préparation : 15 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 1 laitue
- 400 g de fraises
- 60 g de pignons de pin
- ½ botte de ciboulette
- 50 g de copeaux de parmesan

Pour la vinaigrette

- 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 4 cuil. à soupe d'huile
- Sel et poivre

Nettoyez la laitue et hachez grossièrement les feuilles.

Lavez les fraises, égouttez-les, équeutez-les, puis coupez-les en quatre.

Ciselez la ciboulette.

Préparez la vinaigrette : dans une petite jatte, fouettez l'huile avec le vinaigre balsamique, une pincée de sel et de poivre. Émulsionnez bien le tout.

Disposez sur chaque assiette de la laitue, des fraises et des pignons de pin. Parsemez de copeaux de parmesan et de ciboulette.

Arrosez avec de la vinaigrette et servez aussitôt.

Suggestion : vous pouvez remplacer la ciboulette par du basilic ou de la menthe fraîche.

## Le plus santé

Les fromages à pâte ferme sont riches en graisses saturées. Leur consommation doit donc rester mesurée. Les fraises, peu caloriques, ont un faible index glycémique et sont riches en antioxydants.

# Soupes

# Bissara de fèves

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 45 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 6 personnes

- 500 g de fèves sèches
- Le jus de 2 citrons
- 4 gousses d'ail
- 2 cuil. à soupe de poudre de cumin
- 1 cuil. à café de paprika
- 8 cuil. à soupe d'huile d'olive
- ¼ de cuil. à café de piment doux
- Sel et poivre du moulin

Écrasez l'ail.

Dérobez les fèves, puis mettez-les à cuire 35 minutes à partir de l'ébullition.

Après la cuisson, récupérez-les avec une écumoire et passez-les au moulin à légumes. La texture doit garder une certaine épaisseur. Ajoutez un peu d'eau de cuisson pour rallonger la purée, qui doit avoir la consistance d'un potage épais.

Salez, poivrez, ajoutez le jus des citrons, l'ail, 1 cuil. à soupe de cumin, le paprika et 5 cuil. à soupe d'huile d'olive. Mélangez énergiquement.

Mettez à réchauffer dans une casserole, en tournant, sans faire bouillir.

Servez chaud dans de grands bols ou dans des assiettes creuses, en ajoutant un tour de moulin à poivre, le reste de cumin et le piment doux sur le dessus de la soupe pour la présentation.

Terminez par un filet d'huile d'olive et servez bien chaud.

## Le plus santé

Salez le moins possible, surtout lorsque la recette comporte de nombreux condiments et aromates.





# Bouillon à l'ail

Préparation : 10 minutes - Cuisson : 15 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 1 tête d'ail
- 2 feuilles de laurier
- 4 feuilles de sauge
- 2 clous de girofle
- 1 brin de thym
- 4 œufs extra-frais
- 8 tranches très fines de pain de campagne un peu rassis
- Huile d'olive ou de noix
- Sel et poivre

Séparez les gousses de la tête d'ail et pelez-les.

Mettez-les dans une grande casserole, avec le laurier, la sauge, les clous de girofle et le thym. Versez ensuite 1,5 l d'eau et portez à ébullition.

Faites bouillir pendant 10 minutes.

Passez le bouillon pour retirer les aromates qui l'ont parfumé et remettez-le dans la casserole.

Portez de nouveau à la limite de l'ébullition et faites glisser les œufs cassés un par un, afin de les pocher délicatement pendant 5 minutes.

Déposez les tranches de pain dans des assiettes creuses et arrosez-les chacune d'un filet d'huile d'olive ou de noix.

Prélevez les œufs pochés avec une cuillère, mettez-les dans les assiettes, puis versez doucement le bouillon dessus.

Salez, poivrez et dégustez.

## Le plus santé

L'ail est un antioxydant. Il contient des composés soufrés qui peuvent entraîner, si la consommation est régulière, une baisse modérée du cholestérol total et du mauvais cholestérol.

# Bouillon chlorophylle

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 20 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 10 feuilles d'oseille
- 200 g d'épinards
- 1 botte de persil plat
- 2 bottes de cerfeuil
- 50 cl de bouillon de légumes
- Sel fin et poivre blanc du moulin

Lavez les herbes. Équeutez-les et mettez les tiges à part. Réservez également 20 feuilles de persil et de cerfeuil.

Dans le bouillon chaud, ajoutez les tiges réservées et couvrez. Laissez frémir 5 minutes, puis faites infuser 10 minutes, hors du feu, et filtrez. Plongez les feuilles d'épinards dans une grande casserole d'eau bouillante salée et laissez bouillonner 2 minutes à la reprise de l'ébullition. Égouttez en récupérant 25 cl d'eau de cuisson.

Plongez les feuilles dans l'eau glacée et égouttez-les. Mixez-les avec l'eau de cuisson, puis filtrez au chinois en pressant avec une cuillère en bois pour extraire la purée verte.

Ajoutez cette préparation verte au bouillon de légumes, poivrez, puis réchauffez avant de servir.

Versez dans des bols et décorez des feuilles de persil et de cerfeuil réservées.

**Le plus santé**

Les épinards ont toutes les vertus des légumes verts : peu de calories, des fibres et des minéraux.





# Bouillon épicé à la cardamome

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 15 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 1 l de bouillon de légumes
- 2 plaques de ravioles
- 1 carotte
- 1 concombre
- 1 bouquet de cerfeuil
- 4 brins de ciboulette
- 1 cuil. à café de cardamome
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à café de baies roses
- ½ cuil. à café de poivre noir

Placez les plaques de ravioles au congélateur.

Lavez la carotte et le concombre et épluchez la carotte. Coupez la carotte en fine julienne et le concombre en bâtonnets. Ciselez la ciboulette et effeuillez le cerfeuil.

Versez le bouillon dans une casserole, ajoutez l'huile d'olive, le poivre et la cardamome, puis portez à ébullition. Une fois à ébullition, ajoutez la carotte et le concombre et laissez bouillir 5 minutes.

Pendant ce temps, détachez les ravioles les unes des autres. Plongez-les dans le bouillon et, quand elles remontent, poursuivez la cuisson encore 1 minute.

Versez le bouillon dans une soupière, parsemez de cerfeuil, de ciboulette et de baies roses.

Servez aussitôt.

Astuce : pour plus de piquant, ajoutez 1 demi-piment rouge épépiné et haché finement dans le bouillon.

**Le plus santé**

Les minéraux et les vitamines des légumes se retrouvent en partie dans l'eau de cuisson : c'est l'intérêt des soupes et des bouillons.

# Consommé au saumon

Préparation : 10 minutes - Cuisson : 5 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 4 personnes

- 200 g de filets de saumon (sans peau et sans arêtes)
- 2 tablettes de bouillon de poule
- 8 grosses crevettes roses
- 4 champignons de Paris
- 8 brins de ciboulette
- Sel et poivre du moulin

Émiettez les tablettes de bouillon dans une casserole contenant 1 l d'eau. Portez à ébullition.

Nettoyez et émincez finement les champignons.

Découpez le saumon en lanières de 25 g environ.

Ciselez la ciboulette et décortiquez les crevettes.

Répartissez le bouillon chaud dans 4 bols.

Dans chacun, ajoutez 2 morceaux de saumon, 2 crevettes, les champignons émincés, du poivre et très peu de sel.

Mélangez, parsemez de brins de ciboulette et servez aussitôt.

## Le plus santé

Les champignons sont très peu caloriques, riches en phosphore et en fer ainsi qu'en vitamines D et PP. Le saumon apporte des oméga-3.





# Consommé glacé de cerfeuil et de navets

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 35 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 1 bouquet de cerfeuil frais
- 1 petite botte de jeunes navets
- 2 échalotes
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- 1 l de bouillon de volaille
- 25 g de beurre doux
- 1 brin de thym frais
- Sel et poivre noir du moulin

Épluchez, puis détaillez les navets. Réservez des brins de cerfeuil pour la décoration. Ciselez grossièrement le restant du bouquet. Émincez les échalotes.

Faites fondre le beurre puis dorer les échalotes pendant 5 minutes, en remuant régulièrement. Ajoutez 1 l de bouillon de volaille, puis les navets, le cerfeuil, le thym et la muscade. Salez et poivrez pour ajuster l'assaisonnement, puis mélangez.

Portez le potage à ébullition, couvrez partiellement la casserole, puis laissez mijoter à feu doux pendant 30 minutes.

Au terme de la cuisson, mixez le potage hors du feu à l'aide d'un mixeur vertical, puis laissez refroidir le consommé. Mélangez.

Placez le consommé au réfrigérateur pendant 2 heures minimum.

Décorez chaque assiette de quelques brins de cerfeuil avant de servir.

## Le plus santé

Le navet est riche en fibres et en vitamine C. Le beurre, riche en cholestérol et en acides gras saturés, doit, quant à lui, être consommé avec modération.

# Crème de potimarron à l'orange

Préparation : 30 minutes - Cuisson : 30 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 6 personnes

- 1 potimarron
- 50 cl de lait
- 2 oranges non traitées
- 3 jaunes d'œufs
- 50 g de sucre en poudre
- 25 g de farine
- 1 gousse de vanille

Râpez le zeste des oranges et pressez leur jus.

Coupez le potimarron, retirez les graines et épluchez les morceaux. Mettez-les dans une casserole. Saupoudrez-les de sucre, ajoutez le jus d'orange et la gousse de vanille fendue en deux. Faites cuire à feu doux, à couvert, jusqu'à ce que le potiron soit tendre et caramélisé.

Pendant ce temps, portez le lait à ébullition. Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre restant jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la farine. Versez ensuite le lait bouillant en fouettant sans arrêt. Mettez la crème obtenue dans la casserole et faites cuire à feu doux jusqu'à ce qu'elle épaississe. Versez dans un saladier et laissez refroidir.

Mixez le potimarron caramélisé jusqu'à l'obtention d'une purée fine. Ajoutez-la dans la crème refroidie et mélangez. Versez la crème de potimarron dans des verres et réservez au frais jusqu'au moment de servir. Parsemez alors de zestes d'orange et dégustez.

**Le plus santé**

Préférez le lait demi-écrémé, voire écrémé (pour les personnes les plus à risque) au lait entier, trop riches en acides gras saturés.





# Crème de chou-fleur glacée au saumon

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 20 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 4 personnes

- 200 g de saumon fumé
- 1 chou-fleur entier, avec le pied (500 g environ)
- 50 cl de bouillon de volaille
- 25 cl de crème fraîche liquide allégée
- 12 pointes de petites asperges vertes
- Noix de muscade (facultatif)
- Quelques pluches de cerfeuil
- Sel et poivre noir du moulin

Préparez le potage. Détaillez les bouquets de chou-fleur lavés. Conservez le pied.

Dans une casserole, versez le bouillon de volaille. Portez à ébullition et ajoutez-y le chou-fleur. Faites cuire à feu moyen 15 minutes. Mixez le potage.

Laissez tiédir et incorporez la crème fraîche fouettée. Mixez à nouveau, ajoutez sel, poivre et noix de muscade. Réservez au frais.

Préparez le cœur de chou-fleur. Après avoir pelé l'écorce du pied, détaillez celui-ci en fines tranches. Portez à ébullition une petite casserole d'eau salée, et faites blanchir les tranches 30 secondes. Réservez.

Faites cuire les pointes d'asperges 5 à 6 minutes. Découpez le saumon en petites lanières. Réservez.

Sur chaque assiette, dressez une petite tour avec le saumon fumé. Déposez par-dessus les fines tranches de pied de chou-fleur. Versez le potage froid dans l'assiette.

Décorez avec quelques pointes d'asperges vertes et des pluches de cerfeuil avant de servir.

# Crème de courgettes aux amandes

Préparation : 25 minutes - Cuisson : 30 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 6 personnes

- 6 courgettes moyennes
- 2 cuil. à soupe de poudre d'amandes
- 2 cuil. à café de curry en poudre
- 1 l de bouillon de légumes
- 2 aubergines
- 20 g d'amandes effilées
- Huile d'olive
- Poivre du moulin

Lavez les courgettes sans les peler. Détaillez-les en dés. Faites chauffer 3 cuil. à soupe d'huile d'olive et mettez-y les courgettes. Poivrez, ajoutez la poudre d'amandes et le curry, puis faites dorer en remuant. Quand les courgettes commencent à colorer, ajoutez le bouillon de légumes. Portez à ébullition puis couvrez et laissez frémir 15 minutes sur feu doux. Une fois cuites, mixez-les.

Pour un potage glacé, laissez-le refroidir au frais jusqu'au moment de servir. Sinon, versez-le dans une casserole et réchauffez-le au dernier moment.

Lavez et émincez les aubergines en tranches fines. Huilez-les et placez-les sous le gril du four. Une fois dorées d'un côté, retournez-les pour les faire griller de l'autre. À la sortie du four, déposez-les sur du papier absorbant et poivrez-les.

Servez la crème de courgettes avec les fines tranches d'aubergines et parsemée de quelques amandes effilées, mises à dorer quelques secondes dans une poêle chauffée à blanc.

**Le plus santé**

Les oléagineux, tels que les amandes, sont très riches en graisse, mais sont une source intéressante d'acides gras insaturés. À consommer avec modération.





# Crème de topinambours au romarin

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 30 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 2 personnes

Pour la crème
- 500 g de topinambours
- 2 cuil. à soupe de crème fraîche allégée
- 1 cube de bouillon de volaille
- Laurier
- Romarin
- Noisettes
- Huile de noisette

Pour les tuiles
- 2 cuil. à soupe de farine de sarrasin
- 1 cuil. à soupe de farine
- 1 blanc d'œuf
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de lait
- 1 cuil. à café de poudre de noisettes

Préparez la crème. Épluchez les topinambours. Coupez-les en tranches et faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante, avec le cube de bouillon, 1 feuille de laurier et 1 branche de romarin, pendant 20 à 25 minutes. Gardez un peu d'eau de cuisson. Retirez le romarin ainsi que le laurier et mixez les topinambours. Ajoutez la crème et mixez à nouveau. Assaisonnez et réservez.

Préparez les tuiles. Mélangez bien tous les ingrédients des tuiles. Étalez une petite noix d'appareil à tuile sur une feuille de papier sulfurisé, très finement, pour former des ronds. Saupoudrez-les de poudre de noisettes et faites-les cuire au four préchauffé à 200 °C (th. 6-7) environ 5 minutes, en surveillant la cuisson.

Au moment de servir, concassez les noisettes et faites-les griller à sec dans une poêle.

Versez la soupe chaude dans le fond des assiettes, ajoutez un trait d'huile de noisette, les noisettes concassées et servez avec les tuiles au sarrasin.

# Gaspacho au sorbet de tomate

Préparation : 20 minutes - Repos : 3 heures - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 6 personnes

- 1,5 kg de tomates
- 1 concombre
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 branche de céleri
- 2 oignons frais
- 2 gousses d'ail
- 125 g de chapelure blanche
- Le jus de 1 citron
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ½ cuil. à soupe de vinaigre de Xérès
- Sel et poivre noir du moulin

Mondez les tomates, épépinez-les et coupez-les en quartiers. Mixez la pulpe afin de la réduire en fine purée. Ajoutez quelques gouttes de jus de citron, mélangez, puis versez un tiers de la préparation dans un bac à glaçons et mettez celui-ci au congélateur. Versez le restant de la pulpe dans une terrine.

Nettoyez les légumes. Détaillez le céleri en tronçons. Retirez les graines et les filaments des poivrons. Détaillez la chair en petits morceaux. Épluchez les oignons, puis coupez-les en quatre. Épluchez les gousses d'ail. Pelez le concombre, puis détaillez-le en rondelles. Pour la décoration du potage, réservez quelques morceaux de poivron et des rondelles de concombre. Réunissez tous ces ingrédients et réduisez-les en fine purée.

Parsemez de chapelure la pulpe de tomate. Intégrez ensuite la purée des autres légumes, le restant du jus de citron, un peu de sel et le vinaigre de Xérès. Mélangez la préparation dans la terrine. Mettez ensuite la terrine au réfrigérateur pendant au moins 3 heures.

Servez le potage dans des bols ou des assiettes creuses. Ajoutez un filet d'huile d'olive ainsi que 2 ou 3 glaçons de sorbet à la tomate. Poivrez, puis décorez de quelques morceaux de poivron et des rondelles de concombre.





# Gaspacho de courgettes à la menthe fraîche

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 20 minutes - Repos : 1 heure
Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 1 grosse courgette
- 2 gousses d'ail
- 2 échalotes
- 50 cl de bouillon de légumes
- 10 feuilles de menthe fraîche
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de fromage blanc
- Sel et poivre noir du moulin

Nettoyez puis coupez la courgette en petits dés. Réservez.

Épluchez puis émincez l'ail et les échalotes.

Dans une casserole, faites fondre à petit feu l'ail et les échalotes avec l'huile d'olive.

Ajoutez ensuite les petits dés de courgette et 50 cl de bouillon de légumes.

Mélangez, puis laissez mijoter pendant 20 minutes, en couvrant partiellement la casserole.

En fin de cuisson, retirez la casserole du feu, puis incorporez la menthe nettoyée.

Hors du feu, mixez le potage, puis ajoutez le fromage blanc.

Salez et poivrez pour ajuster l'assaisonnement, puis mélangez et laissez refroidir avant de placer le gaspacho au réfrigérateur, au moins 1 heure avant de servir.

Dégustez ce potage bien frais, présenté dans des petits bols ou des verres.

**Le plus santé**
La menthe est riche en vitamine C et autres antioxydants.

# Gaspacho vert

Préparation : 15 minutes - Repos : 2 heures - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 6 personnes

- 2 concombres
- 12 feuilles de menthe fraîche
- 6 brins de coriandre fraîche
- 1 cœur de laitue
- 12 brins de persil plat
- 1 gousse d'ail
- 4 cuil. à soupe de fromage blanc
- 6 cuil. à soupe de jus de citron
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Tabasco
- Fleur de sel et poivre (mélange « 5 baies » en moulin)

Pelez les concombres. Coupez-les en deux dans la longueur, puis retirez les pépins. Coupez-les en dés.

Lavez toutes les herbes et séchez-les. Effeuillez-les et ciselez-les grossièrement.

Pelez la gousse d'ail et dégermez-la.

Effeuillez la laitue et lavez les feuilles. Séchez-les et coupez la base. Coupez grossièrement les feuilles en lanières.

Dans le bol d'un blender, mettez les dés de concombre, les feuilles de laitue, la gousse d'ail, la menthe, la coriandre, le persil, le fromage blanc, le jus de citron, l'huile d'olive, un peu de fleur de sel et 2 gouttes de Tabasco. Salez et poivrez.

Mixez le tout très finement, puis versez dans un saladier. Réservez au frais, 2 heures minimum avant de servir.

Présentez dans des tasses préalablement laissées au congélateur.

## Le plus santé

Pensez systématiquement à utiliser du fromage blanc allégé en matières grasses, à 20, voire à 0 %, en lieu et place du fromage blanc à 40 %, trop riche en mauvaises graisses.





# Minestrone glacé

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 1 h 15 - Repos : 14 heures
Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 6 personnes

- 300 g de haricots blancs (type lingots)
- 2 courgettes
- 2 carottes
- 2 tomates
- 1 oignon
- 1 céleri branche
- 250 g de petites pâtes
- 8 feuilles de basilic
- 1 branche de romarin
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Faites tremper les haricots dans l'eau froide pendant 12 heures.

Lavez, épluchez et coupez tous les légumes en petits dés. Coupez les courgettes en très fines rondelles. Pelez les gousses d'ail. Lavez, séchez et effeuillez le basilic, puis ciselez-le finement.

Faites chauffer 3 cuil. à soupe d'huile d'olive dans une grande marmite et mettez à revenir tous les légumes, sauf les courgettes, pendant 5 minutes, en remuant. Ajoutez alors les haricots égouttés, le basilic ciselé, le romarin et les gousses d'ail entières. Versez 1,5 l d'eau et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire 1 heure.

Dix minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les pâtes et les rondelles de courgettes dans la marmite.

Salez, poivrez et versez le minestrone dans un grand saladier.

Laissez-le refroidir avant de le placer au frais pour 2 heures minimum.

## Le plus santé

Les légumineux, comme les haricots blancs, sont riches en phytostérols végétaux. Ces analogues chimiques du cholestérol sont susceptibles de faire baisser la cholestérolémie.

# Petite soupe aux fraises et aux asperges

Préparation : 25 minutes - Cuisson : 5 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 30 belles fraises
- 4 dl de bouillon de volaille
- Une pincée de gingembre râpé
- Le jus de ½ citron
- 12 pointes d'asperges
- Asperges sauvages crues
- Une petite poignée de salicorne
- 4 jeunes oignons de printemps
- Fleur de sel et poivre noir fraîchement moulu

Lavez et équeutez les fraises. Mixez-les avec le bouillon glacé, le gingembre et un peu de jus de citron. Passez au chinois et réservez au réfrigérateur.

Faites blanchir les pointes d'asperges quelques minutes dans de l'eau bouillante salée, puis rafraîchissez-les.

Procédez de même avec la salicorne.

Salez et poivrez généreusement le bouillon de fraises, puis faites-le mousser en rendant un coup de mixeur.

Servez dans un bol et garnissez d'asperges, de salicorne, d'un oignon de printemps émincé et de pointes d'asperges sauvages.

**Le plus santé**
Les fraises sont peu caloriques et possèdent un faible index glycémique.





# Pistou de la mer aux crustacés

Préparation : 30 minutes - Cuisson : 45 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★★

Pour 4 personnes

- 600 g de moules
- 600 g de coques
- 300 g de pétoncles
- 4 langoustines
- 2 courgettes
- 1 petit fenouil
- 2 cébettes
- ½ sachet de court-bouillon
- 1 l de vin blanc
- 6 cl d'huile d'olive

Pour le pistou

- Basilic
- 2 gousses d'ail
- 1 dl d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de pignons de pin
- 60 g de parmesan
- Sel et poivre

Lavez les moules et les coques à grande eau.

Préparez les légumes. Ôtez les premières feuilles du fenouil. Gardez le cœur du céleri et les feuilles tendres. Lavez les courgettes et épluchez les cébettes. Coupez tous les légumes en petits dés.

Préparez les coquillages. Faites ouvrir séparément les moules et les coques dans la moitié du vin blanc sec et gardez l'eau. Faites cuire les langoustines dans de l'eau bouillante salée 3 minutes et gardez l'eau. Faites pocher les pétoncles dans 0,5 l d'eau, 0,5 l de vin blanc et le demi-sachet de court-bouillon. Gardez l'eau également. Mélangez toutes les eaux de cuisson et filtrez.

Faites revenir tous les légumes dans une sauteuse avec de l'huile d'olive, puis versez dessus l'eau de cuisson de coquillages et laissez cuire 10 minutes.

Préparez le pistou. Pilez dans un mortier, les feuilles de basilic, les pignons et l'ail épluché. Versez ce mélange dans le bol du mixeur, ajoutez l'huile et le parmesan et mixez. Salez et poivrez si besoin.

Répartissez les langoustines, les moules, les coques et les pétoncles dans des assiettes creuses. Nappez chaque assiette de pistou et versez le bouillon ainsi que les légumes par-dessus.

# Potage aux poivrons

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 50 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 2 poivrons rouges
- 1 poivron jaune
- 1 boîte de tomates pelées (facultatif)
- 2 oignons
- 2 pommes de terre
- 1 cube de bouillon de volaille
- 150 g de fromage à l'ail et aux fines herbes
- Huile

Nettoyez les poivrons, les oignons et les pommes de terre.

Faites chauffer un peu d'huile dans un wok, jetez-y les légumes coupés en dés et faites-les suer.

Ajoutez de l'eau et, éventuellement, les tomates pelées, puis déposez le cube de bouillon.

Laissez mijoter 45 minutes sur feu doux.

Passez au mixeur, ajoutez le fromage et dégustez.

**Le plus santé**

Le poivron est peu calorique, riche en minéraux et en vitamine C. Plus encore que l'orange !





# Potage de pois cassés à la coriandre

Préparation : 30 minutes - Repos : 1 h 30 - Cuisson : 2 heures
Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 500 g de pois cassés
- 1 bouquet de coriandre
- 1 citron non traité
- 1 oignon blanc
- 20 cl de lait
- 3 cuil. à soupe de crème épaisse
- Sel et poivre du moulin

Faites tremper les pois cassés dans une grande marmite d'eau froide pendant 1 h 30. Égouttez-les

Mettez-les dans une casserole remplie de 2 l d'eau, avec l'oignon blanc émincé, du sel et du poivre.

Portez lentement à ébullition et faites cuire à feu doux et à couvert pendant 2 heures.

Râpez le zeste du citron après l'avoir brossé sous l'eau chaude et essuyé.

Gardez 3 brins de coriandre pour la décoration et ciselez le reste. Ajoutez-le aux pois cassés 15 minutes avant la fin de la cuisson.

Passez les pois cassés au moulin à légumes muni d'une grille fine ou bien au mixeur.

Au besoin, ajoutez un peu d'eau ou de lait tiède.

Versez ce potage dans une soupière préchauffée, décorez avec les brins de coriandre réservés et incorporez la crème fraîche.

Servez aussitôt.

**Le plus santé**

Les pois, des légumineux, sont riches en phytostérols.

# Potage glacé à l'avocat et au lait de coco

Préparation : 10 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 6 personnes

- 4 avocats bien mûrs
- 4 tomates
- 2 citrons verts non traités
- 1 boîte de lait de coco
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 pincée de piment de Cayenne ou d'Espelette
- 1 grosse pincée de sumac
- Noix de coco râpée
- Fleur de sel et poivre blanc

Mondez les tomates, ôtez les pépins, puis coupez-les en petits cubes.

Ôtez les noyaux des avocats et récupérez la chair à l'aide d'une cuillère.

Ôtez le zeste des citrons et récupérez le jus.

Dans un récipient profond, mettez la chair des avocats, les cubes de tomate, le jus des citrons, le sel et le poivre fraîchement moulu ainsi que le piment et le sumac. Versez le lait de coco. Mixez quelques minutes et placez le récipient au frais.

Faites blanchir des zestes des citrons et réservez-les sur un papier absorbant.

Versez le potage dans des tasses et saupoudrez d'une pincée de noix de coco râpée et de zestes de citron vert.

## Le plus santé

Cette recette est réservée aux personnes qui ne souffrent pas d'hypercholestérolémie. En effet, l'avocat et le lait de coco sont riches en lipides. De plus, si les graisses de l'avocat sont plutôt mono-insaturées (oméga-9), celles de la noix de coco sont essentiellement saturées.





# Potage glacé à l'oseille

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 10 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 2 personnes

- 50 g d'oseille
- 1 petit piment rouge
- ¼ de concombre
- Le jus de 1 citron
- 2 gousses d'ail
- 2 œufs durs
- Persil

Faites bouillir l'oseille coupée finement dans 1 l d'eau, pendant 10 minutes.

Ajoutez le petit piment rouge.

Versez le potage d'oseille dans une soupière et laissez-le refroidir tranquillement tandis que vous y ajoutez, en surface, quelques rondelles très fines de concombre et d'œufs durs, du jus de citron, un peu d'ail haché et du persil.

Placez au réfrigérateur et servez bien glacé.

## Le plus santé

L'oseille est peu calorique. Elle est riche en fibres, en fer, en phosphore et en vitamines C et B9.

# Soupe à l'ail chypriote

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 20 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 2 personnes

- 2 têtes d'ail
- 2 jaunes d'œufs
- 12 tranches de pain (style ficelle)
- 6 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 feuille de sauge séchée
- Sel et poivre moulu

Séparez les gousses d'ail, pelez-les, fendez-les en deux et éliminez les germes. Réservez 2 gousses d'ail pour ailler le pain et pressez les autres à l'aide d'un presse-ail. Ajoutez cette purée d'ail cru à 1 l d'eau froide. Portez sur le feu, ajoutez la sauge, du sel et du poivre. Dès l'ébullition, comptez une vingtaine de minutes de cuisson, à couvert.

Faites griller les tranches de pain au four ou dans un grille-pain.

Dans un bol, mélangez avec un fouet les jaunes d'œufs avec du sel et de l'huile d'olive pour les émulsionner comme pour un début de mayonnaise.

Quand la soupe est prête, versez une louche du liquide bouillant sur les œufs, sans cesser de mélanger, puis versez le contenu du bol dans la soupe. Salez et poivrez si nécessaire.

Dégustez ce potage très chaud, accompagné des tranches de pain grillées et frottées à l'ail.

## Le plus santé

À réserver aux personnes sans désordre lipidique ! Un jaune d'œuf apporte seul la quantité quotidienne recommandée en cholestérol. L'huile d'olive représente une quantité non négligeable d'acides gras saturés.





# Soupe au pistou

Préparation : 30 minutes - Cuisson : 1 h 40 - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 2,250 kg de haricots (⅓ verts, ⅓ blancs et ⅓ rouges)
- 2 pommes de terre
- 2 courgettes
- 2 poireaux
- 2 tomates
- 1 branche de céleri
- Basilic
- 5 gousses d'ail
- 50 g de gruyère râpé
- 50 g de parmesan râpé
- 50 g de fromage rouge râpé
- Huile d'olive
- 250 g de coquillettes
- Sel et poivre

Égrenez les haricots blancs et rouges.

Coupez en petits dés les haricots verts plats, les courgettes, les pommes de terre, les poireaux et le céleri. Faites bouillir le tout dans l'eau salée pendant 1 h 30 environ.

En cours de cuisson, mondez les tomates, puis pelez-les.

Pilez au mortier les 5 gousses d'ail et le basilic.

Ajoutez les tomates et l'huile d'olive jusqu'à l'obtention d'une pommade.

Vingt minutes avant la fin de la cuisson, mêlez cette pommade au contenu de la marmite. Vérifiez l'assaisonnement, qui doit être relevé.

Faites cuire les coquillettes selon les indications mentionnées sur le paquet et mettez-les dans la marmite. Ajoutez les fromages râpés.

Cette soupe au pistou, qui doit être assez épaisse, se sert bien chaude.

## Le plus santé

À déguster avec retenue chez les personnes qui présentent un désordre lipidique. Les fromages à pâte cuite sont une source de graisses saturées nocives.

# Soupe de carottes à l'orange et au gingembre

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 40 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 1 kg de carottes
- 1 l de bouillon de volaille
- 1 orange non traitée
- 15 cl de crème liquide
- 10 cl d'huile d'olive vierge extra
- ½ cuil. à café de cumin
- 1 branche de romarin
- 1 cuil. à café de gingembre râpé
- 1 brin de coriandre fraîche
- Sel et poivre

Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles.

Prélevez le zeste de l'orange et hachez-le très finement. Pressez l'orange pour en extraire le jus.

Effeuillez le romarin et hachez-le très finement.

Faites chauffer le bouillon de volaille dans une grande casserole, à feu moyen. Ajoutez les carottes et le romarin haché. Laissez cuire à feu moyen pendant 30 minutes.

Ajoutez le zeste d'orange, le jus d'orange, le gingembre râpé et le cumin.

Salez et poivrez. Laissez cuire encore 10 minutes à feu moyen.

Mixez la soupe très finement avec un mixeur plongeant, tout en ajoutant l'huile d'olive et la crème. Rectifiez l'assaisonnement à votre convenance.

Servez la soupe chaude, en dispersant quelques feuilles de coriandre à la surface.

## Le plus santé

La carotte est riche en fibres et c'est une source de fer, de potassium et d'un antioxydant puissant : le bêta-carotène (ou provitamine A).





# Soupe de carottes, coco et blancs de poulet

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 1 heure - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 5 carottes moyennes
- 2 branches de céleri
- 1 oignon
- 15 g de beurre
- 1 l de bouillon de poulet
- 200 ml de lait de coco
- 4 filets de poulet
- Quelques pincées de paprika

Dans un grand faitout, faites fondre le beurre. Ajoutez l'oignon émincé et les branches de céleri émincées.

Attendez que les légumes deviennent transparents, en mélangeant régulièrement, puis ajoutez les carottes coupées en demi-rondelles.

Faites cuire 15 minutes, tout en remuant.

Ajoutez le bouillon de poulet et laissez encore cuire 30 à 40 minutes, à couvert.

Ajoutez le lait de coco, puis jetez les filets de poulet coupé en lanières.

Attendez 3 à 4 minutes que le poulet soit cuit, puis retirez-le de la soupe.

Passez la soupe au mixeur.

Servez le potage dans un bol. Déposez le poulet effiloché, puis décorez avec la feuille de céleri et du paprika.

## Le plus santé

Attention aux dérivés de la noix de coco, riches en acides gras saturés.

# Soupe de champignons d'automne

Préparation : 40 minutes - Cuisson : 30 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 4 personnes

- 300 g de cèpes et girolles
- 300 g de pommes de terre
- 1 échalote
- 25 g de beurre
- 25 cl de crème fraîche allégée
- 500 ml de bouillon de volaille
- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 1 jaune d'œuf
- Persil
- Poivre

Lavez les champignons et séchez-les. Coupez-les en petits morceaux et faites-les dégorger dans une poêle à feu doux.

Dans une cocotte, faites revenir l'échalote dans le beurre. Ajoutez ensuite les champignons dégorgés ainsi que les pommes de terre, coupées en morceaux. Laissez cuire 5 minutes à feu doux.

Préparez le bouillon de volaille et ajoutez-le dans la cocotte. Poivrez. Fermez et laissez mijoter 20 minutes.

Étalez votre pâte feuilletée. Découpez des disques de pâte d'un diamètre supérieur à celui des bols. Badigeonnez de jaune d'œuf. Faites cuire 30 minutes, à 180 °C (th. 6).

Mixez la soupe obtenue. Ajoutez la moitié de la crème fraîche, puis remettez quelques minutes sur feu doux. Répartissez la soupe dans les bols.

Dans chaque bol, ajoutez 1 cuil. à soupe de crème et le persil. Mélangez. Fermez avec le couvercle de pâte bien doré et servez aussitôt.

## Le plus santé

Les champignons figurent parmi les aliments les moins caloriques. En revanche, le beurre, calorique, riche en cholestérol et en acides gras saturés, doit être consommé en quantité très limitée.





# Soupe de châtaignes aux crevettes

Préparation : 10 minutes - Cuisson : 30 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 4 personnes

- 500 g de châtaignes en boîte
- 60 cl de lait
- 40 cl de crème liquide légère
- 50 cl de bouillon de poule
- 6 crevettes

Faites cuire les châtaignes 20 minutes dans le bouillon de poule.

Sortez-les du bouillon et mettez-les dans un mélange composé de 30 cl de lait et de 20 cl de crème chaude. Laissez cuire 10 minutes.

Passez au mixeur et rectifiez la consistance à votre convenance, avec le lait et la crème restante.

Décortiquez les crevettes, coupez-les en morceaux et faites-les cuire à la poêle quelques minutes.

Déglacez au vinaigre balsamique.

Ajoutez les morceaux de crevettes à la soupe et servez immédiatement.

## Le plus santé

La châtaigne est un excellent aliment, qui mériterait de figurer plus souvent sur nos tables !

# Soupe de courgettes

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 25 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 1 oignon
- 3 courgettes
- 2 tomates
- 50 cl de bouillon de volaille
- 1 cuil. à soupe de beurre
- 1 cuil. à soupe de crème fraîche allégée
- ½ cuil. à café de curry

Lavez les courgettes et coupez-les en rondelles sans les éplucher.

Ébouillantez les tomates, pelez-les, épépinez-les, puis coupez-les en morceaux.

Épluchez l'oignon et coupez-le en petits morceaux.

Faites fondre le beurre, ajoutez les morceaux d'oignon et faites cuire 3 minutes environ, en remuant sans arrêt afin d'éviter qu'ils se colorent.

Ajoutez les courgettes et mélangez. Ajoutez les tomates, puis mélangez à nouveau.

Mouillez avec le bouillon de volaille et laissez cuire une vingtaine de minutes.

Mixez l'ensemble des ingrédients.

Mélangez le curry et la crème fraîche, puis versez dans la soupière.

Ajoutez le contenu du mixeur et servez aussitôt.

**Le plus santé**

Le beurre doit être utilisé en quantité très limitée chez les personnes qui présentent un trouble du métabolisme lipidique.





# Soupe de fèves aux légumes

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 20 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 3 carottes
- 3 pommes de terre
- 2 oignons
- 400 g de fèves
- 4 feuilles de sauge
- ½ bouquet de basilic
- 1 gousse d'ail
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 60 g de beurre
- Poivre

Épluchez et lavez les carottes, les pommes de terre et les oignons, puis coupez les légumes en dés.

Faites fondre le beurre dans une cocotte. Mettez-y les dés de légumes à suer quelques minutes en remuant. Poivrez, ajoutez les feuilles de sauge.

Couvrez d'eau, portez à ébullition et laissez cuire 20 minutes à feu doux.

Pendant ce temps, plongez les fèves 1 minute dans l'eau bouillante. Égouttez-les et rafraîchissez-les, puis retirez la fine peau les recouvrant. Réservez

Effeuillez le basilic et pelez l'ail.

Hachez-les finement, puis versez l'huile d'olive sur ce hachis en mélangeant.

Ajoutez les fèves dans la cocotte 5 minutes avant la fin de la cuisson. Incorporez le mélange huile-basilic à la préparation avant de présenter dans une soupière.

Dégustez très chaud.

**Le plus santé**

Les fèves font partie intégrante du régime méditerranéen.

# Soupe de la mer

Préparation : 30 minutes - Cuisson : 40 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 6 personnes

- 1 kg de moules
- 1 poireau
- ¼ de céleri
- 1 carotte
- 1 bouquet garni
- Persil
- 1 échalote
- 20 g de beurre
- 10 cl de crème fraîche
- 12 cl de vin blanc
- Poivre

Grattez et lavez les moules.

Émincez le poireau, la carotte et le céleri.

Dans une marmite, mettez 20 g de beurre et faites revenir les légumes.

Pendant ce temps, dans une autre marmite, versez le vin blanc, ajoutez l'échalote hachée et le bouquet garni. Poivrez et portez à ébullition.

Jetez les moules. Dès qu'elles sont ouvertes, réservez les moules et filtrez le jus de cuisson. Mesurez et complétez avec de l'eau, de façon à obtenir 1,5 l.

Versez sur les légumes, couvrez et laissez cuire 30 minutes.

Mixez les légumes, liez avec la crème fraîche et incorporez les moules décortiquées.

Servez aussitôt.

## Le plus santé

Les coquillages sont une bonne source de minéraux et de protides (protéines). Leur apport en graisses est très modeste, à condition de ne pas les servir avec des accompagnements gras.





# Soupe de poissons au bouquet provençal

Préparation : 30 minutes - Cuisson : 30 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 4 personnes

- 2 cubes de bouillon de volaille
- 500 g de filets de poisson en morceaux
- 100 g de crevettes
- 1 poireau
- 2 tomates
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 branche de fenouil
- 1 branche de céleri
- 1 écorce d'orange
- Thym
- Laurier
- Huile d'olive
- Piment
- Poivre

Faites revenir le poireau coupé en julienne, les oignons émincés et l'ail écrasé avec l'huile d'olive. Ajoutez les tomates épépinées et le fenouil et laissez cuire quelques minutes.

Versez le bouillon préparé, incorporez le thym, le laurier, le céleri, l'écorce d'orange et les épices. Laissez frémir 15 minutes.

Ajoutez le poisson et les crevettes, puis faites cuire encore 10 minutes.

Servez cette soupe mixée, accompagnée de petits croûtons aillés.

## Le plus santé

Les poissons maigres sont une excellente source de protéines et, comme leur nom l'indique, sont extrêmement pauvres en graisses.

# Soupe glacée au concombre et au chèvre

Préparation : 15 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 6 personnes

- 3 concombres
- 20 cl d'huile d'olive
- 1 fromage de chèvre frais
- 1 yaourt
- 3 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
- Une poignée de ciboulette
- Une poignée de basilic
- Poivre fraîchement moulu

Pelez les concombres, épépinez-les et coupez-les en gros dés.

Hachez grossièrement les trois-quarts des herbes et ciselez le reste.

Dans le bol du robot, versez les dés de concombre, les herbes grossièrement hachées, le fromage de chèvre, le yaourt et l'huile d'olive.

Mixez quelques minutes pour obtenir une préparation homogène. Si la soupe est trop épaisse, ajoutez un yaourt.

Ajoutez le vinaigre de vin blanc et réservez au frais quelques heures.

Au moment de servir, versez dans des verres et saupoudrez d'une pincée de poivre et d'herbes ciselées.

**Le plus santé**

Le fromage frais et le yaourt sont des sources de calcium et de protéines nettement moins caloriques et chargées en acides gras saturés que les fromages à pâte molle ou cuite.





# Soupe glacée de concombres aux pommes

Préparation : 15 minutes - Repos : 2 heures - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 5 pommes vertes
- 1 concombre
- 4 petits oignons blancs
- 1 citron vert non traité
- 8 cl d'huile d'olive vierge extra
- 8 brins de coriandre fraîche
- 2 brins d'aneth
- ½ cuil. à café de Tabasco
- Poivre noir

Épluchez les pommes. Coupez-les en quartiers et retirez les trognons ainsi que les pépins.

Pelez le concombre et coupez-le en grosses rondelles.

Prélevez 4 beaux zestes du citron. Pressez-le pour en extraire le jus.

Épluchez et hachez grossièrement les oignons.

Versez dans le bol d'un mixeur les quartiers de pommes, les rondelles de concombre, l'oignon haché, les feuilles de coriandre, le jus de citron, les brins d'aneth, l'huile d'olive et le Tabasco. Mixez le tout finement et poivrez à votre convenance.

Placez la soupe au réfrigérateur 2 heures minimum.

Servez dans des petits verres longs givrés et décorez avec les zestes de citron.

**Le plus santé**

Les pommes sont très riches en fibres et ont un faible index glycémique.

# Velouté de courgettes au soja et au sésame

Préparation : 10 minutes - Cuisson : 20 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 2 verts de poireau
- 2 courgettes
- 2 cuil. à café d'huile de sésame
- 125 g de yaourt au soja
- 2 cuil. à soupe de graines de sésame torréfiées
- 1 cuil. à soupe de sauce soja

Faites suer les verts de poireau détaillés en fine brunoise dans 1 cuil. à café d'huile de sésame. Prélevez-en 2 cuil. à soupe et réservez.

Ajoutez au reste de poireaux, les courgettes grossièrement émincées en cubes. Faites cuire 5 minutes en mélangeant régulièrement pour que cela n'attache pas. Ajoutez 2 cuil. à soupe d'eau. Faites cuire à couvert à feu doux pendant 20 minutes. Les courgettes doivent être fondantes.

Placez les légumes dans un blender avec le yaourt, le reste de l'huile et la sauce soja. Mixez jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse.

Servez dans des gobelets ou des ramequins individuels.

Parsemez des poireaux réservés et de graines de sésame torréfiées.

Dégustez tiède ou froid.

## Le plus santé

Le soja est une source intéressante de protéines végétales. Un régime très riche en soja permet de faire (modérément) baisser le taux de cholestérol.





# Velouté de haricots blancs

Préparation : 15 minutes - Repos : 12 heures - Cuisson : 1 h 15
Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 500 g de haricots blancs « lingot »
- 30 cl de crème liquide
- 30 cl de lait
- 30 g de beurre
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 tablette de bouillon de volaille
- 1 bouquet de cerfeuil
- Sel et poivre

La veille, faites tremper les haricots dans une grande quantité d'eau froide pendant 12 heures.

Le jour même, épluchez la carotte et pelez l'oignon, puis coupez-les en morceaux.

Égouttez les haricots et mettez-les dans une grande casserole d'eau froide, avec la carotte et l'oignon.

Portez à ébullition, puis baissez la température pour laisser frémir pendant 1 heure. Les haricots doivent être très tendres. Égouttez à nouveau. Retirez l'oignon, puis passez les haricots et la carotte au mixeur.

Faites chauffer le lait, la crème et le beurre dans une cocotte. Ajoutez la tablette de bouillon de volaille émiettée. Mélangez jusqu'à ce que le liquide frémisse.

Versez la purée de haricots, puis mélangez sur feu doux, jusqu'à ce que le velouté soit homogène.

Salez, poivrez, parsemez de cerfeuil ciselé et servez aussitôt.

## Le plus santé

Il faut savoir limiter sa consommation de lait entier et de dérivés laitiers non allégés : beurre, crème fraîche, fromages…

# Velouté de laitue à la menthe

Préparation : 10 minutes - Cuisson : 25 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 2 personnes

- 1 grosse laitue
- 20 g de beurre
- 1 oignon coupé en morceaux
- 2 cuil. à café de menthe hachée, fraîche ou déshydratée
- 1 cuil. à soupe de farine
- 5 cuil. à soupe de crème fraîche
- 15 cl de bouillon de volaille
- 450 ml de lait
- Quelques brins de menthe

Lavez la salade et coupez-la en petits morceaux.

Faites fondre le beurre dans une marmite. Ajoutez l'oignon, la salade et la menthe hachée.

Laissez cuire 10 minutes à feu doux.

Retirez du feu. Ajoutez la farine, le lait, le bouillon, le sel et le poivre.

Remettez sur le feu avec un couvercle et laissez mijoter 15 minutes.

Mixez la soupe.

Ajoutez la crème fraîche, puis mélangez.

Servez en décorant les plats avec quelques feuilles de menthe.

**Le plus santé**
Il faut utiliser une crème fraîche allégée et du lait écrémé ou demi-écrémé.





# Velouté de rutabaga à l'érable

Préparation : 40 minutes - Cuisson : 20 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 500 g de rutabaga coupé en cubes
- 250 g de pommes de terre coupées en cubes
- 1 oignon
- 1 poireau
- 100 g de céleri-rave coupé en morceaux
- 2 cuil. à soupe d'huile
- 1,5 l de bouillon de volaille
- 1 briquette de crème
- Sirop d'érable

Coupez les rutabagas, les pommes de terre et le céleri-rave en cubes.

Coupez grossièrement en morceaux l'oignon et le poireau.

Faites suer les légumes dans la matière grasse, à feu doux, quelques minutes, puis, mouillez avec le bouillon de volaille. Portez à ébullition.

Lorsque les légumes sont cuits, passez-les au mixeur, et transvasez le tout dans une casserole, sur feu doux.

Ajoutez le sirop d'érable, selon votre goût, ainsi que la crème et servez.

**Le plus santé**
Préférez la crème allégée, moins riche en graisses saturées.

# Velouté froid aux betteraves

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 15 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 2 betteraves
- 1 gousse d'ail
- 1 cuil. à café d'huile d'olive
- 2 yaourts « bulgares »
- ¼ de concombre
- Persil plat

Faites cuire les betteraves.

Quand elles sont froides, mixez-les avec les yaourts, l'huile d'olive, le concombre et la gousse d'ail.

Répartissez sur les assiettes. Décorez de fins bâtonnets de concombre et de persil plat.

**Le plus santé**

Les betteraves possèdent un index glycémique élevé, mais elles apportent des fibres et des minéraux.





# Velouté glacé de poivrons à la feta et aux pignons

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 35 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 2 poivrons rouges
- 100 g de feta
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à café d'origan en poudre
- 40 g de pignons de pin
- Poivre noir du moulin
- Quelques glaçons

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

Faites cuire les poivrons (entiers) au four pendant 30 minutes. En fin de cuisson, glissez-les dans un sac en plastique qui résiste à la chaleur et laissez-les refroidir quelques minutes.

Dès qu'ils sont tièdes, retirez les poivrons du sac, puis fendez-les en deux.

Retirez les graines et les peaux, puis disposez la pulpe dans le bol du mixeur.

Ajoutez 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, un peu de poivre, ainsi que 4 à 6 glaçons dans le bol. Mixez finement l'ensemble. Réservez ensuite la préparation au frais.

Dans un petit saladier, découpez la feta en petits cubes et ajoutez 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ainsi que l'origan en poudre. Salez, poivrez et mélangez bien. Réservez.

Faites ensuite griller les pignons à sec pendant 3 à 4 minutes, dans une poêle bien chaude.

Répartissez le velouté glacé de poivrons dans 4 petites coupelles. Saupoudrez chaque coupelle de feta et de pignons grillés, et servez aussitôt.

# Tartes salées

# Cake marbré de haricots verts aux deux noix

Préparation : 35 minutes - Cuisson : 45 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 500 g de haricots verts cuits
- 2 œufs
- 50 g de farine complète
- 50 g de farine de sarrasin
- Levure chimique
- Flocons de céréales
- 1 yaourt nature
- 1 cuil. à soupe de noix
- 1 cuil. à soupe de noix de pécan
- 2 cuil. à soupe de farine de châtaigne
- Sel

Pour la base aux haricots : mixez les haricots en fine purée, en ajoutant 1 demi-verre d'eau. Ajoutez 1 œuf, la farine complète et la farine de sarrasin, 1 cuil. à café de levure et 1 pincée de sel. Homogénéisez.

Pour la base aux noix : mixez le yaourt avec 1 œuf, les noix et 1 cuil. à soupe bombée de farine de châtaigne.

Dans un moule à cake huilé, versez la moitié de la préparation aux haricots verts, puis ajoutez la préparation aux noix. Versez délicatement le reste de la préparation aux haricots et donnez quelques coups de cuillère dans la pâte, pour former des marbrures.

Saupoudrez de quelques flocons de céréales, puis mettez à cuire 45 minutes au four préchauffé à 190 °C (th. 6-7).

Conseil : ce cake marbré est meilleur froid. Les saveurs seront exaltées et le cake se tiendra mieux. Faites donc preuve de patience avant la dégustation !

## Le plus santé

Les noix sont très caloriques. Éviter de trop en manger. Il vaut mieux les incorporer dans une recette de ce type ou dans une salade.





# Tarte au poulet et aux brocolis

Préparation : 40 minutes - Cuisson : 1 heure - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 6 personnes

- 1 pâte brisée
- 300 g de blancs de poulet
- 150 g de blancs de poireaux
- 200 g de poivrons rouges
- 250 g de brocolis
- 5 œufs
- 25 cl de lait
- 150 g de fromage blanc allégé
- 2 crottins de chèvre secs
- Sel et poivre

Émincez les blancs de poulet. Lavez et émincez les blancs de poireaux. Faites griller les poivrons 20 minutes au four, ôtez la peau et les filaments, puis coupez-les en cubes.

Plongez les brocolis et les poireaux 5 minutes dans l'eau bouillante. Égouttez et laissez refroidir.

Tapissez un moule à tarte de la pâte brisée et piquez le fond de tarte avec les dents d'une fourchette. Répartissez-y les brocolis, les poireaux, le poivron et le poulet.

Dans une jatte, fouettez les œufs avec le lait et le fromage blanc. Salez et poivrez.

Répartissez cette crème sur la garniture.

Râpez les crottins avec une râpe à gros trous et parsemez la garniture de fromage.

Faites cuire 30 à 40 minutes au four préchauffé à 210 °C (th. 7).

Servez chaud, directement dans le moule. Si vous essayez de démouler la tarte, elle risque de se craqueler et présentera beaucoup moins bien.

## Le plus santé

Le brocoli, comme la quasi-totalité des légumes verts, est peu calorique et gorgé de vitamines C et B9.

# Tarte au tofu, aux poivrons et aux courgettes

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 45 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 1 pâte brisée
- 300 g de tofu soyeux
- ½ courgette coupée en dés
- 1 poivron coupé en dés
- Herbes de Provence
- Poivre

Recouvrez un moule rond de 24 cm de diamètre avec la pâte brisée.

Mixez le tofu au blender afin d'obtenir la consistance d'une mayonnaise.

Lavez la demi-courgette et le poivron, puis détaillez-les en dés (sans les éplucher).

Ajoutez-les au tofu, puis poivrez.

Répartissez sur le fond de tarte.

Enfournez à 180 °C (th. 6) pour 45 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré.

**Le plus santé**

Le tofu, comme tous les dérivés du soja, présente un profil protéique très intéressant et contient des isoflavones bénéfiques en ce qui concerne le profil lipidique.





# Tarte colorée au saumon, au brocoli et aux carottes

Préparation : 5 minutes - Cuisson : 40 minutes - Difficulté : ★★ Budget : ★

Pour 5 personnes

- 1 pâte brisée
- 400 g de saumon frais
- ½ citron
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 brocoli
- 2 ou 3 carottes (en fonction de leur taille)
- 3 œufs
- 25 cl de crème fraîche épaisse légère
- Ciboulette

Foncez un moule à tarte avec la pâte brisée, piquez le fond et réservez.

Dans une casserole, portez de l'eau salée à ébullition. Faites pocher le saumon frais quelques minutes. Égouttez-le et émiettez-le en ôtant les éventuelles arêtes.

Pressez le demi-citron et mélangez le jus au saumon émietté. Ajoutez quelques brins de ciboulette ciselés, puis réservez.

Lavez et épluchez les légumes. Ne conservez que les têtes du brocoli. Faites-les blanchir dans l'eau salée, puis égouttez-les.

Coupez les têtes du brocoli en deux dans l'épaisseur et les carottes en rondelles.

Battez ensemble la crème fraîche, les œufs et la ciboulette ciselée. Ajoutez un peu de lait (écrémé) si besoin.

Répartissez le saumon sur la pâte à tarte. Disposez les demi-têtes du brocoli en fleur et répartissez les rondelles de carottes. Versez le mélange œufs-crème sur le tout.

Enfournez dans un four chaud, à 200 °C (th. 6-7) pendant environ 35 minutes, en surveillant la cuisson.

# Tatin tomates-poivrons au confit d'échalote

Préparation : 30 minutes - Cuisson : 1 h 05 - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 1 pâte feuilletée
- 8 à 10 tomates
- 2 poivrons
- Romarin
- Thym frais
- 150 g de chèvre frais (type « Chavroux »)
- 100 g de feta
- 100 g de mozzarella
- 50 g de parmesan en poudre
- 2 gousses d'ail
- 5 cuil. à soupe de sucre roux
- 3 échalotes
- 15 cl de vin blanc
- Huile d'olive
- 1 jaune d'œuf pour la dorure
- Poivre

Plongez les tomates 10 secondes dans l'eau bouillante, puis enlevez la peau. Coupez-les dans le sens de la longueur et enlevez la pulpe, le pédoncule et les pépins. Épluchez les poivrons,enlevez le pédoncule et les pépins. Émincez l'ail.

Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive (pouvant aller au four). Déposez les tomates et les poivrons, puis saupoudrez de sucre roux. Laissez confire tout doucement en mélangeant de temps à autre.

Pendant ce temps, émincez les échalotes. Faites-les revenir dans un peu d'huile d'olive, puis versez le vin blanc et faites confire jusqu'à complète évaporation.

Après 30 minutes de cuisson, enlevez les tomates et les poivrons du feu. Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7).

Gardez les tomates dans la poêle initiale, enlevez l'excédent de jus, puis parsemez de fromage de chèvre, de feta, de mozzarella coupée en rondelles et de parmesan. Ajoutez l'ail, le thym, le romarin et les échalotes confites, puis poivrez. Déposez la pâte feuilletée par-dessus, rabattez un peu les bords en dessous de la préparation.

Dorez la pâte au jaune d'œuf, faites quelques trous pour laisser échapper la fumée, puis enfournez 35 minutes, jusqu'à ce la pâte prenne une belle couleur dorée.

Sortez du four et retournez sur un plateau.

# Légumes

# Achards de légumes

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 10 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 6 personnes

- ¼ de chou blanc
- 2 carottes
- 100 g de haricots verts
- 3 gousses d'ail
- 2 oignons blancs
- Gingembre (facultatif)
- Huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de vinaigre
- Poivre

Préparez les légumes : lavez et coupez le chou en fines lamelles, lavez et râpez les carottes, nettoyer les haricots et coupez-les en deux.

Écrasez les gousses d'ail. Coupez les oignons en fines lamelles. Pelez le gingembre et hachez-le.

Faites bouillir ½ litre d'eau, ajoutez les haricots verts, le chou blanc et les carottes. Attendez 3 minutes, puis égouttez.

Remettez les légumes sur feu doux, ajoutez les oignons, l'ail, le gingembre, du poivre et 2 cuil. à soupe d'huile. Mélangez bien.

Éteignez le feu et attendez que cela soit tiède. Ajoutez ensuite le vinaigre avant de servir.

**Le plus santé**

Une recette hypocalorique, riche en antioxydants, en minéraux et en fibres.





# Blé aux épices

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 50 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 250 g de blé
- 2 échalotes
- 1 botte de coriandre
- 1 citron vert non traité
- 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol
- 2 clous de girofle
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 cuil. à café de cumin en poudre
- 1 cuil. à café de gingembre en poudre
- Sel

Épluchez et hachez menu les échalotes. Rincez et ciselez la coriandre. Râpez finement le zeste de citron.

Dans une cocotte, faites chauffer l'huile à feu vif. Faites revenir les échalotes avec du sel et les clous de girofle.

Rincez le blé à l'eau froide et faites-le revenir dans la cocotte quelques minutes. Baissez le feu et ajoutez le zeste de citron et la coriandre.

Versez 1 l d'eau chaude et émiettez le cube de bouillon de volaille. Remuez, portez à ébullition, puis baissez le feu. Couvrez et laissez cuire 45 minutes.

En fin de cuisson, découvrez la cocotte s'il reste trop d'eau.

Dix minutes avant la fin de la cuisson, préchauffez votre four à 240 °C (th. 8).

La cuisson terminée, assaisonnez le blé avec les épices et passez-le au four 5 minutes, dans un plat à gratin. Le blé doit sécher un peu et commencer à caraméliser.

Servez chaud.

**Le plus santé**

Il faut préférer le blé complet et, de façon plus générale, les céréales complètes, avec leur enveloppe.

# Blé aux légumes

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 20 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 250 g de blé
- 2 tomates
- 2 navets
- 2 carottes
- ¼ de poivron vert
- 1 cube de bouillon de bœuf
- 1 oignon
- Thym
- Basilic
- Huile d'olive
- Poivre

Coupez tous les légumes en petits carrés ainsi que l'oignon et faites-les revenir dans une poêle avec de l'huile, pendant 5 minutes.

Ajoutez le blé et laissez mijoter 2 minutes.

Ajoutez le bouillon de bœuf dissous dans de l'eau chaude. Poivrez, puis ajoutez le thym et le basilic.

Laissez cuire jusqu'à ce que le blé ait absorbé tous le jus.

Servez chaud.





# Chou rouge aux pommes

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 1 h 45 - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 1,5 kg de chou rouge
- 150 g d'oignons
- 500 g de pommes reinettes
- 100 g de margarine végétale
- 50 g de sucre
- ½ l de vin rouge
- 5 cl de vinaigre
- 1 bouquet garni
- 1 clou de girofle
- Sel et poivre

Préparez soigneusement le chou et découpez-le en fines lanières.

Faites dorer les oignons hachés dans la margarine. Ajoutez le chou, salez, sucrez et poivrez.

Couvrez et laissez cuire à petit feu 15 minutes, tout en mélangeant régulièrement afin d'éviter que le fond n'attache.

Préparez et taillez les pommes, puis ajoutez-les au chou. Laissez cuire encore 15 minutes.

Versez le vin, le vinaigre, 25 cl d'eau, le bouquet garni et le clou de girofle.

Prolongez la cuisson entre 45 minutes et 1 heure (il doit rester peu de liquide en fin de cuisson). Dégustez chaud.

## Le plus santé

Le chou, très peu calorique, est riche en fibres et est une bonne source de vitamines B9 et C.

# Chou-rave aux crevettes et sauce aigre-douce

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 30 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- ½ chou-rave
- 20 grosses crevettes roses cuites
- 1 poivron rouge
- 2 oignons rosés
- 2 gousses d'ail
- 3 cm de gingembre frais
- 6 cuil. à soupe de sauce soja
- 4 cuil. à soupe de sucre
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de concentré de tomates
- 1 botte de coriandre

Épluchez les oignons et l'ail, puis émincez-les finement.

Pelez et râpez le gingembre.

Décortiquez les crevettes.

Lavez, essuyez et épépinez le poivron, puis coupez-le en dés.

Épluchez et émincez le chou-rave en fines lamelles. Lavez-le et essorez-le.

Faites chauffer l'huile dans un wok.

Faites revenir les oignons avec les crevettes, puis ajoutez les dés de poivron, le gingembre, l'ail, la sauce soja, le sucre et le concentré de tomates.

Laissez mijoter 10 minutes, puis incorporez le chou-rave. Laissez cuire encore 10 minutes, à feu doux.

Avant de servir, parsemez le plat de coriandre ciselée.





# Chou à l'ail caramélisé

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 8 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 1 chou-fleur
- 1 brocoli
- 9 gousses d'ail hachées
- 1 bouquet de cerfeuil
- 1 cuil. à soupe de sucre roux
- Beurre
- Poivre

Coupez le chou-fleur et le brocoli en petits bouquets.

Faites-les cuire 8 minutes dans une cocotte.

Pendant ce temps, faites revenir l'ail avec un peu de beurre et le sucre et laissez caraméliser.

Posez le caramel sur les légumes. Poivrez.

Décorez avec le cerfeuil et servez en accompagnement d'une viande.

**Le plus santé**

Pensez à limiter la quantité de beurre que vous consommez !

# Choux de Bruxelles aux deux poivres

Préparation : 10 minutes - Cuisson : 15 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 1 kg de choux de Bruxelles
- 2 gros oignons
- 50 cl de crème fraîche allégée
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à café de Maïzena
- 1 cuil. à café de poivre blanc
- 1 cuil. à café de poivre noir

Nettoyez les choux de Bruxelles à l'eau, puis égouttez-les.

Faites-les cuire à la vapeur dans une cocotte-minute (pour préserver les vitamines), pendant 4 minutes.

Émincez les oignons et faites-les revenir dans une poêle avec l'huile d'olive.

Préparez la sauce aux 2 poivres : mélangez la crème fraîche, la Maïzena et les poivres.

Versez les choux de Bruxelles sur les oignons, puis faites-les revenir 5 minutes.

Versez la sauce aux poivres sur les choux de Bruxelles et laissez mijoter encore quelques minutes.

Servez bien chaud.

**Le plus santé**

Variante : vous pouvez remplacer le poivre par de la moutarde, afin d'obtenir des choux de Bruxelles à la sauce à la moutarde.





# Cocotte safranée de légumes racines

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 30 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 300 g de céleri-rave
- 250 g de rutabagas
- 150 g de mini carottes
- 250 g de navets en botte
- Une poignée de roquette
- 1 dosette de filaments de safran
- 1 gousse d'ail
- 50 g de beurre
- 30 cl de bouillon de volaille
- 30 cl de crème fleurette légère

Lavez les mini carottes et gardez-les entières.

Pelez et lavez soigneusement les autres légumes. Coupez le céleri en cubes de 1,5 cm de côté. Coupez les rutabagas en quartiers. Gardez les navets entiers s'ils sont petits, sinon coupez-les en quatre. Pelez, dégermez et émincez l'ail. Lavez et essorez la roquette.

Dans une cocotte, faites fondre le beurre. Lorsqu'il mousse, ajoutez le safran. Patientez 1 minute, puis ajoutez tous les légumes (sauf la roquette). Enrobez-les de beurre safrané, puis versez le bouillon de volaille.

Faites cuire ces légumes à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient tendres, mais encore un peu fermes.

Versez alors la crème fleurette et poursuivez la cuisson 5 minutes à couvert.

Au moment de servir, ajoutez la poignée de roquette grossièrement hachée.

Dégustez ces petits légumes nature ou avec un poisson blanc rôti.

**Le plus santé**

Une recette hypocalorique, riche en antioxydants, en minéraux et en fibres.

# Courgettes et pommes de terre sautées à l'ail

Préparation : 10 minutes - Cuisson : 30 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 2 personnes

- 1 grosse courgette longue
- 6 à 8 belles pommes de terre
- Huile
- Persil
- Ail en poudre
- Poivre

Faites bouillir les pommes de terre. Lorsqu'elles sont cuites, plongez-les dans de l'eau froide (elles seront plus moelleuses).

Pelez la courgette et coupez-la en deux dans le sens de la longueur. Évidez-la et coupez-la en très fines lamelles.

Faites revenir les lamelles de courgette dans une sauteuse avec un peu d'huile, en remuant régulièrement.

Pelez les pommes de terre et coupez-les en rondelles.

Lorsque les lamelles de courgette sont translucides, ajoutez les rondelles de pommes de terre.

Laissez cuire pendant 20 minutes encore, en remuant régulièrement.

Poivrez, saupoudrez de persil et d'ail en poudre et servez

**Le plus santé**
Faire cuire les pommes de terre dans l'eau reste la meilleure façon de les préparer.





# Courgettes farcies au quinoa

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 15 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 2 personnes

- 2 courgettes rondes
- 40 g de quinoa cru
- ½ oignon
- 1 petite carotte
- Une poignée de champignons
- Sauce soja

Videz les courgettes, mixez la pulpe et réservez.

Faites-les cuire dans de l'eau bouillante avec leur chapeau.

Pendant que vous faites cuire les courgettes, ainsi que le quinoa, dans de l'eau bouillante, faites revenir l'oignon, la carotte, les champignons et la pulpe des courgettes.

Une fois le quinoa cuit, incorporez-le aux légumes et ajoutez de la sauce soja.

Remplissez les courgettes égouttées avec les légumes et dégustez sans attendre.

**Le plus santé**
Une recette hypocalorique, riche en antioxydants, en minéraux et en fibres.

# Curry de légumes

Préparation : 10 minutes - Cuisson : 30 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 4 personnes

- 200 g de carottes
- 200 g de haricots verts
- 200 g de choux de Bruxelles
- 200 g d'épinards en branches
- 20 cl de lait de coco
- 1 cuil. à soupe de curry en poudre
- 1 cuil. à soupe de jus de citron vert
- 8 brins de coriandre fraîche
- 4 cuil. à soupe de noix de coco râpée

Faites cuire les carottes.

Ajoutez les choux de Bruxelles et les haricots et laissez cuire encore 10 minutes.

Dans une autre casserole, mettez les épinards et faites-les cuire à feu moyen pendant 8 minutes.

Lavez et séchez les brins de coriandre, puis effeuillez-les.

Quand les légumes sont cuits, ôtez-les de la casserole et égouttez-les dans une passoire.

Dans la même casserole, versez le lait de coco, le jus de citron et le curry en poudre. Faites bouillir pendant 1 minute, puis ajoutez les légumes et laissez cuire 2 minutes à feu doux.

Versez les légumes avec leur sauce dans un plat de service.

Répartissez les feuilles de coriandre ainsi que la noix de coco râpée et dégustez.

**Le plus santé**

Attention à limiter la quantité de noix de coco et ses dérivés : elle contient beaucoup d' acides gras saturés.





# Fenouil safrané

Préparation : 10 minutes - Cuisson : 20 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 2 personnes

- 1 orange non traitée
- 2 gousses d'ail
- 3 fenouils
- 1 cuil. à café d'huile d'olive
- 10 g d'amandes effilées
- 10 g de raisins blonds
- 1 cuil. à soupe de graines de coriandre
- 1 dosette de safran en poudre
- 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- Sel et poivre

Râpez le zeste de l'orange et réservez son jus.

Coupez les gousses d'ail et les fenouils en lamelles (dans la hauteur).

Faites revenir dans l'huile d'olive les fenouils, l'ail, les amandes, les raisins blonds, les graines de coriandre, le safran et le zeste d'orange.

Laissez cuire à couvert pendant 10 minutes.

Versez le jus d'orange réservé, le vinaigre balsamique et laissez bouillir 2 minutes.

Salez et poivrez légèrement puis servez.

**Le plus santé**

Le fenouil est source de vitamine C (antioxydant) et de vitamine B9. Il est riche en fibres et en potassium.

# Gâteau de courgettes

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 40 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 500 g de courgettes
- 1 cuil. à soupe de feuilles de sauge
- 200 g du fromage de votre choix (chèvre, mozzarella, gruyère…)
- 50 g de lait
- 4 œufs
- 1 noisette de beurre
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Noix de muscade
- Sel et poivre

Lavez les courgettes, puis émincez-les sans les éplucher.

Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive. Faites dorer les rondelles de courgette. Salez, poivrez et ajoutez un peu de noix de muscade. Comptez environ 10 minutes de cuisson.

Mélangez le fromage râpé ou coupé en fines tranches (mozzarella) et le lait à l'aide d'un fouet.

Incorporez un à un les œufs, puis ajoutez les feuilles de sauge coupées en lanières. Ajoutez les courgettes, salez et poivrez.

Préchauffez le four à 150 °C (th. 5).

Versez la préparation dans un plat à gratin beurré et laissez cuire 30 minutes avant de servir.

**Le plus santé**
Cette recette est à réserver aux personnes qui ne souffrent pas d'hypercholestérolémie.





# Gratin de blé aux tomates et aux courgettes

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 30 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 4 personnes

- 2 courgettes
- 3 tomates
- 50 g de tapenade
- 1 oignon
- 200 g de blé ou boulgour
- 150 g de parmesan
- 1 pincée d'ail en poudre
- Herbes de Provence
- Huile d'olive
- Poivre

Pelez les courgettes, coupez-les en tronçons et faites-les bouillir dans de l'eau salée.

Faites également cuire le blé (ou le boulgour) dans de l'eau.

Pendant ce temps, coupez finement l'oignon et coupez les tomates en petits cubes. Faites-les revenir dans de l'huile d'olive.

Ajoutez la tapenade, l'ail en poudre ainsi que les herbes de Provence et poivrez.

Une fois les courgettes cuites, écrasez-les à la fourchette dans une passoire.

Ajoutez le blé cuit à la préparation oignons-tomates.

Dans un plat à gratin, disposez la préparation blé-tomates dans le fond, recouvrez de courgettes et finissez par le parmesan.

Placez dans le four préchauffé à 200 °C (th. 6-7) pour 20 minutes. Laissez refroidir et servez.

**Le plus santé**
Une recette très méditerranéenne…

# Haricots blancs aux tomates

Préparation : 35 minutes - Cuisson : 50 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 3 personnes

- 400 g de mojettes ou haricots blancs
- 200 g de tomates
- 80 g de courgettes
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 35 g de beurre allégé
- 0,5 g de bicarbonate
- Thym frais ou en poudre
- Persil
- Basilic
- Poivre du moulin

Jetez dans l'eau bouillante salée les haricots blancs et faites-les cuire 30 minutes.

Triez, lavez et ciselez le persil et le basilic.

Lavez les courgettes, puis pelez-les, entièrement ou par bandes. Coupez les extrémités, puis coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Enlevez les pépins et coupez-les à nouveau en dés. Réservez.

Épluchez et dégermez l'ail, puis émincez. Épluchez les oignons puis détaillez-les en demi-rondelles.

Ébouillantez les tomates, pelez-les et coupez-les en morceaux. Réservez.

Dans une sauteuse, faites fondre le beurre. Dès qu'il grésille, ajoutez l'oignon et l'ail, puis faites cuire à feu moyen, le temps de dorer l'ensemble.

Ajoutez les tomates, les dés de courgette et 11 d'eau. Mélangez régulièrement.

Vérifiez la cuisson des courgettes avec une fourchette puis ajoutez les haricots, le thym, le persil, le bicarbonate, le basilic et un peu de poivre. Mélangez et laissez réduire.

Une fois que la sauce nappe la cuillère, vous pouvez rectifier l'assaisonnement. Servez dans un plat de service préalablement chauffé.





# Légumes sautés au poivre de Sichuan

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 5 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 120 g de maïs en boîte égoutté
- 2 carottes
- ½ brocoli
- 1 poivron vert
- 1 oignon
- 0,5 cm de racine de gingembre
- Huile d'arachide
- 1 cuil. à soupe de sauce soja
- 1 cuil. à café de poivre de Sichuan en poudre
- 1 cuil. à café de sucre semoule
- 1 cuil. à café d'huile de sésame

Lavez le brocoli et coupez-le en fleurons.

Coupez le poivron en deux, épépinez-le, puis coupez-le en cubes de 2 cm.

Épluchez les carottes et coupez-les en bâtonnets.

Épluchez et émincez l'oignon, ainsi que le gingembre.

Dans un wok, à feu vif, versez 2 cuil. à soupe d'huile d'arachide et ajoutez, en une fois, l'oignon, les carottes, le brocoli, le poivron vert, le maïs, la sauce soja, 1 cuil. à soupe d'eau, le poivre, le sucre et le gingembre.

Faites revenir 4 minutes en remuant avec une spatule.

Saupoudrez de poivre et remuer encore 1 minute.

Versez les légumes dans un plat préchauffé. Arrosez d'huile de sésame et servez aussitôt.

## Le plus santé

Le maïs est un féculent qui contient des fibres, des acides gras essentiels, du magnésium, des protéines et du bêta-carotène, un antioxydant.

# Lentilles à l'indienne

**Préparation : 10 minutes - Cuisson : 40 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★**

Pour 6 personnes

- 500 g de lentilles vertes
- 450 g de carottes
- 2 oignons
- 2 clous de girofle
- 2 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de thym
- 1 cube de bouillon de volaille
- ½ citron
- 4 cuil. à soupe de crème fraîche légère
- 1 cuil. à café de curry en poudre
- ½ cuil. à café de purée de piment
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- Sel et poivre

Épluchez toutes les carottes.

Versez les lentilles dans un faitout et faites-les cuire 15 minutes.

Mouillez avec 1 l d'eau froide.

Coupez 2 carottes en rondelles et ajoutez-les aux lentilles. Ajoutez les oignons piqués d'un clou de girofle, les gousses d'ail pelées, le laurier, le thym et le cube de bouillon de volaille émietté. Portez à ébullition et laissez mijoter 30 à 40 minutes.

Pendant ce temps, faites cuire le reste des carottes épluchées à la vapeur 15 minutes.

Mixez-les en crème avec 200 g de lentilles prélevées du faitout, en fin de cuisson, ainsi que 25 cl de bouillon, et la crème fraîche, le curry, le piment et le jus du demi-citron. Salez, poivrez et mélangez. Goûtez, puis rectifiez l'assaisonnement selon votre goût.

Dressez les lentilles tièdes accompagnées de la crème pimentée froide. Saupoudrez de coriandre ciselée et servez aussitôt.

**Le plus santé**

Les lentilles ont un index glycémique faible et sont une très bonne source de protéines végétales.





# Méli-mélo de légumes verts

**Préparation : 10 minutes - Cuisson : 30 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★**

Pour 2 personnes

- 100 g de fèves
- 100 g de petits pois
- 100 g de haricots verts
- 100 g d'asperges vertes
- Persil plat

Faites cuire séparément les légumes dans de l'eau bouillante pendant 5 minutes.

Mettez-les ensuite dans un wok préalablement beurré et faites-les cuire pendant 10 minutes à feu doux.

Terminez en y ajoutant du persil plat et servez en accompagnement.

**Le plus santé**

Cette recette hypocalorique est riche en antioxydants, en minéraux et en fibres.

# Penne aux asperges

Préparation : 25 minutes - Cuisson : 15 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 4 personnes

- 1 kg d'asperges vertes
- 800 g de tomates
- 400 g de penne
- 90 g de parmesan râpé
- Le jus de 1 citron
- 1 cuil. à soupe de sucre
- Huile d'olive
- Poivre du moulin

Éliminez l'extrémité dure des asperges et coupez-les en tronçons de 3 à 4 cm.

Incisez les tomates, pelez-les et coupez-les en dés. Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante.

Plongez également quelques minutes les asperges dans l'eau bouillante pour les faire cuire.

Dans un wok, faites chauffer un peu d'huile, puis ajoutez les tomates et les asperges. Assaisonnez de poivre et de sucre, puis laissez mijoter 15 minutes.

Faites cuire les penne « al dente » dans une casserole d'eau bouillante salée.

Égouttez les pâtes et mélangez-les avec le mélange de tomates et d'asperges.

Ajoutez le parmesan et le jus du citron.

Dégustez chaud.

**Le plus santé**
Les asperges sont riches en vitamine B9.





# Poêlée fondante aux légumes

Préparation : 10 minutes - Cuisson : 40 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 4 pommes de terre
- 4 carottes
- 1 petite courgette
- 1 oignon
- 10 cl de crème liquide allégée
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Persil plat
- Ciboulette
- Sel et poivre du moulin

Épluchez les carottes et les pommes de terre. Coupez-les en dés et faites-les cuire pendant 8 à 10 minutes, dans une casserole d'eau bouillante.

Dans une poêle, faites revenir dans l'huile d'olive l'oignon émincé avec la courgette coupée en dés.

Lorsque les carottes et les pommes de terre sont cuites (mais encore fermes), ajoutez-les dans la poêle. Faites cuire à feu très doux.

Cinq minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez la crème liquide ainsi que de la ciboulette et du persil ciselés.

Servez bien chaud.

Conseil : ne faites pas trop cuire les pommes de terre et les carottes afin qu'elles ne s'écrasent pas dans la poêle.

**Le plus santé**
Une recette hypocalorique, riche en antioxydants, en minéraux et en fibres.

# Ravioles de blettes à la brousse et sauce au pistou

Préparation : 25 minutes - Cuisson : 10 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 6 personnes

- 6 belles feuilles de blettes
- 600 g de brousse fraîche
- 4 branches de thym frais
- 6 tiges de cerfeuil
- 6 tiges de persil plat
- 12 feuilles de basilic
- ½ bouquet de persil plat
- 60 g de parmesan râpé
- 3 gousses d'ail
- 10 cl d'huile d'olive
- Poivre noir de Malabar

Lavez les feuilles de blettes. Ôtez les côtes et faites blanchir les feuilles entières dans de l'eau bouillante, pendant 1 minute.

Égouttez-les et posez-les sur un torchon bien à plat.

Lavez les herbes et épluchez les gousses d'ail.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Dans le bol du robot, mixez la brousse, les feuilles de persil et de cerfeuil, le thym et du poivre moulu. Vérifiez l'assaisonnement.

Déposez 1 grosse cuillère à soupe de farce à la brousse au centre de chaque feuille de blette, repliez-les et déposez-les dans un plat, bien huilé, allant au four. Faites cuire 10 minutes.

Pendant ce temps, mixez les feuilles de basilic, de persil et les gousses d'ail, puis ajoutez le parmesan et l'huile.

Étalez un peu de sauce sur le fond de chaque assiette, déposez 2 ravioles de blettes par-dessus et servez.





# Risotto de courgettes

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 30 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 300 g de riz à risotto
- 2 courgettes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 70 cl de bouillon (cube « miso » à base de soja)
- 2 cuil. à soupe de crème fraîche
- 20 g de parmesan
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive

Pelez et hachez l'oignon et l'ail.

Lavez les courgettes et coupez-les en petits dés.

Portez à ébullition le bouillon.

Dans une autre casserole, mettez l'huile à chauffer et faites blondir l'oignon et l'ail.

Ajoutez les courgettes et laissez cuire 10 minutes, en remuant régulièrement.

Versez le riz et faites revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide.

Arrosez la préparation d'une louche de bouillon et laissez frémir jusqu'à absorption.

Répéter l'opération tant qu'il restera du bouillon : comptez 20 minutes environ pour que le riz soit cuit.

Ajoutez la crème et le parmesan.

Servez immédiatement.

**Le plus santé**
Pensez à utiliser de la crème fraîche allégée !

# Riz complet aux petits légumes

Préparation : 25 minutes - Cuisson : 1 heure - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 200 g de riz complet
- 120 g de petits pois
- 120 g de pois chiches
- 2 courgettes
- 2 petites carottes
- 1 blanc de poireau
- 15 cl de coulis de tomates
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Estragon
- Basilic
- Poivre

Lavez et égouttez le riz complet.

Faites chauffer 4 fois son volume d'eau salée. Lorsque l'eau bout, jetez-y le riz et laissez cuire 45 minutes.

Pendant ce temps, lavez les courgettes. Coupez-les en deux dans la longueur et taillez-les en fines lamelles sans les peler. Grattez les carottes et coupez-les en fines rondelles. Lavez le poireau et coupez-le en rondelles.

Disposez tous les légumes dans le compartiment d'un autocuiseur. Couvrez, portez à ébullition et laissez cuire environ 15 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient al dente.

Égouttez le riz cuit. Versez-le dans une cocotte. Incorporez le coulis de tomates et l'huile d'olive. Faites chauffer sur feu doux en remuant à la cuillère en bois.

Ajoutez les légumes cuits et poivrez. Mélangez délicatement et laissez mijoter 5 minutes, pour lier les saveurs.

Transvasez dans un plat creux chauffé, et parsemez de brins d'estragon et de basilic. Servez aussitôt.

**Le plus santé**

Préférez les céréales complètes, riches en fibres et en protéines, aux céréales transformées et/ou raffinées.





# Riz sauté aux légumes de printemps

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 40 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 3 personnes

- 250 g de riz basmati ou de riz thaï
- 4 carottes
- 1 botte d'asperges
- ¾ d'un brocoli
- 5 cuil. à soupe de sauce soja
- Huile de sésame
- Huile de tournesol

Faites cuire le riz à l'eau bouillante salée, puis égouttez-le et rincez-le à l'eau froide. Laissez-le refroidir.

Coupez le brocoli en fleurettes.

Coupez les carottes en fins bâtonnets.

Épluchez les asperges en ne conservant que les pointes (vous pouvez couper le reste de l'asperge en rondelles).

Faites chauffer de l'huile de tournesol dans une petite cocotte et faites revenir les légumes pendant 8 à 10 minutes.

Ajoutez un peu d'eau et laissez cuire à petit feu, avec un couvercle, pendant 10 minutes environ.

Vérifiez la cuisson des légumes, puis ajoutez la sauce soja et de l'huile de sésame. Réservez au chaud.

Faites chauffer de l'huile de tournesol dans une grande poêle, puis faites sauter le riz pendant 10 à 15 minutes environ : il faut que le riz se dessèche un peu et devienne légèrement croustillant.

Servez le riz avec les légumes, en ajoutant, éventuellement, un peu de sauce soja.

# Rouleaux de petits légumes de printemps

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 15 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 4 personnes

- 8 feuilles de brick
- 600 g de petits pois frais écossés
- 300 g de fèves fraîches écossées
- 2 carottes
- 1 navet nouveau
- 1 petite branche de céleri
- 1 aillet
- 1 bouquet de cerfeuil haché
- 1 tranche un peu épaisse de jambon cru
- 1 fromage de chèvre frais
- Le zeste de 1 orange non traitée
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 20 g de beurre
- 1 fève tonka

Pelez les carottes et le navet, puis taillez-les en bâtonnets. Plongez les fèves dans l'eau bouillante 1 minute et sortez-les avec une écumoire. Réservez-les. Plongez les petits pois et les bâtonnets de carotte et de navet dans la même casserole. Cuire 5 minutes. Égouttez et réservez l'eau de cuisson. Passez les légumes sous l'eau.

Taillez en très fines rondelles le céleri et l'aillet. Blanchissez le zeste dans de l'eau bouillante et taillez-le en fins bâtonnets. Coupez le jambon en lanières. Détaillez le chèvre en cubes. Préchauffez le four à 150 °C (th. 5).

Dans une sauteuse, faites chauffez l'huile d'olive. Poêler les lanières de jambon, puis les légumes et le zeste d'orange, à feu doux, pendant 5 minutes. Salez et poivrez, puis râpez une demi-fève tonka. Remuez sur le feu pendant 2 minutes, afin de bien enrober les légumes des condiments.

Dans chaque feuille, déposez le mélange légumes-jambon, du cerfeuil et des cubes de fromage. Roulez la feuille sur elle-même, puis déposez les rouleaux dans un plat allant au four, le fond recouvert de papier cuisson. Huilez un peu les rouleaux avec un pinceau, puis cuire au four et 7 minutes.

Dans une casserole, faites réduire l'eau des légumes. Ajoutez le beurre en fouettant et le reste de fève tonka râpée.

Déposez 2 rouleaux dans chaque assiette, versez la sauce sur les rouleaux et servez.





# Tourte aux feuilles de blettes

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 45 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 1 kg de feuilles de blettes
- 200 g de chair à saucisses
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Pâte brisée
- Poivre

Faites cuire les feuilles de blette pendant 10 minutes, dans une casserole d'eau bouillante salée.

Pendant ce temps, faites rissoler dans l'huile d'olive la chair à saucisses pendant 5 minutes environ.

Égouttez bien les feuilles de blette. Essorez-les à la main et coupez-les grossièrement au couteau. Ajoutez-les à la chair à saucisse. Poivrez si nécessaire et ajoutez la gousse d'ail émincée.

Laissez cuire 10 minutes environ, en remuant.

Foncez un moule un peu haut avec de la pâte brisée.

Déposez le hachis de blette, puis fermez avec un couvercle de pâte et soudez la pâte en faisant un rebord roulé.

Mettez au four préchauffé à 180 °C (th. 6) pendant 25 minutes environ.

Quand la pâte est colorée, c'est cuit ! Dégustez !

## Le plus santé

Les blettes sont très peu caloriques et sont source de fibres, de phosphore, de fer, de calcium, de magnésium, de potassium et de vitamine C.

# Poissons

# Bar rôti à la crème d'oseille

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 25 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 4 personnes

- 2 filets de bar non écaillés
- 250 g de gros sel
- 1 cuil. à café de saté

Pour la crème

- 100 g d'oseille fraîche
- 30 cl de crème épaisse légère

Pour la garniture

- 400 g de pommes de terre type grenaille
- 8 petits oignons nouveaux
- 8 tomates cerise
- 80 g de beurre à la fleur de sel
- Sel et poivre

Coupez les filets de poisson en deux. Dans un plat, disposez un lit de gros sel, déposez-les dessus côté peau et saupoudrez de saté. Réservez.

Préparez la crème d'oseille. Retirez les nervures centrales de l'oseille, puis lavez les feuilles et coupez-les en lanières. Dans une sauteuse, déposez la crème, portez à ébullition et faites réduire. Assaisonnez. Déposez les feuilles d'oseille, portez de nouveau à ébullition, puis retirez du feu.

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

Préparez la garniture. Lavez les pommes de terre, déposez-les dans une casserole et portez à ébullition 10 minutes. Épluchez et taillez finement les oignons en lamelles. Coupez les tomates cerise en deux.

Dans une poêle, faites fondre le beurre et colorer les pommes de terre précuites, puis ajoutez les oignons et les tomates. Enfournez ensuite le poisson 5 à 6 minutes, suivant l'épaisseur des filets.

Dressez le poisson et les légumes sur une assiette, puis déposez un cordon de crème à l'oseille et dégustez.

## Le plus santé

L'oseille, peu calorique, est riche en fibres, en fer, en phosphore ainsi qu'en vitamines C et B9.





# Cabillaud au chou vert et au saumon

Préparation : 30 minutes - Cuisson : 20 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 4 personnes

- 4 pavés de cabillaud avec leur peau (200 g chacun)
- 1 gros chou vert
- 80 g de saumon fumé en tranches épaisses
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Cerfeuil
- 8 g de beurre
- Poivre

Détaillez le saumon fumé en lanières et réservez.

Nettoyez le chou. Coupez-le en 4 quartiers. Faites-les blanchir à l'eau bouillante salée pendant 10 minutes environ, puis égouttez-les. Retirez les côtes et le trognon, laissez refroidir et réservez.

Assaisonnez les pavés de cabillaud, puis réservez.

Coupez le chou en lanières d'environ 2 cm. Faites chauffer le beurre dans une sauteuse. Quand il est chaud, déposez le chou. Remuez et faites cuire 5 minutes. Ajoutez le saumon fumé, mélangez et poivrez un peu. Tenez au chaud.

Faites chauffer l'huile dans une poêle.

Saisissez les pavés de cabillaud, côté peau. Retournez-les et faites-les cuire 3 minutes côté chair.

Répartissez le chou dans chaque assiette, préalablement chauffée, et déposez les pavés dessus.

Décorez de pluches de cerfeuil et servez.

## Le plus santé

Maigre, le cabillaud apporte des protéines sans graisses et le saumon, gras, est riche en oméga-3.

# Cabillaud poêlé au céleri-rave

Préparation : 25 minutes - Cuisson : 35 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 4 filets de cabillaud (150 g chacun)
- 1 céleri-rave
- 300 g de pommes de terre
- 1 échalote
- 1 carotte
- 2 cuil. à soupe de crème fraîche allégée
- 50 ml de vin rouge
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Thym
- Laurier
- Poivre

Préparez le céleri et les pommes de terre. Épluchez-les, coupez-les en morceaux et faites-les cuire à la vapeur 15 minutes environ. Écrasez le tout en purée. Ajoutez la crème fraîche allégée et 1 cuil. à soupe d'huile d'olive. Assaisonnez et maintenez au chaud.

Épluchez l'échalote et la carotte, puis émincez-les. Faites-les cuire dans une casserole avec du thym et du laurier. Couvrez d'eau et laissez réduire jusqu'à l'obtention d'un fond de court-bouillon.

Versez 1 cuil. à soupe d'huile d'olive dans une poêle et déposez les filets de cabillaud.

Chauffez et faites-les dorer sur chaque face pendant 3 minutes. Gardez-les au chaud.

Filtrez le court-bouillon et versez-le dans la poêle. Ajoutez le vin rouge et faites réduire 1 minute environ. Assaisonnez.

Dressez le poisson dans des assiettes, versez la sauce sur le poisson et accompagnez de la purée de céleri.

## Le plus santé

Le cabillaud est un poisson peu calorique, très pauvre en lipides. Il est source de phosphore, de fer, de zinc et de vitamines PP, B9 et D.





# Colin à l'estragon

Préparation : 30 minutes - Cuisson : 20 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 4 tranches de colin
- 1 citron
- 600 ml de lait
- 2 jaunes d'œufs
- 4 cuil. à soupe d'huile
- 3 cuil. à soupe de farine
- 2 cuil. à soupe de beurre
- 6 brins de persil plat
- 10 brins d'estragon
- Sel et poivre

Nettoyez le persil et l'estragon et hachez finement.

Pressez le jus du citron.

Essuyez et farinez les tranches de colin.

Dans une poêle à feu vif, posez 5 minutes le colin dans l'huile, puis retournez-le.

Dans une casserole, faites une béchamel avec la farine, le beurre et le lait.

Hors du feu, ajoutez les 2 jaunes d'œufs, le persil, l'estragon et le citron. Assaisonnez et mélangez bien.

Laissez mijoter 5 minutes.

Dans un plat de service préchauffé, posez les tranches de poisson, mélangez la crème à la sauce et nappez. Décorez avec un reste d'estragon haché et servez.

## Le plus santé

Voici une excellente recette autour d'un poisson maigre, mais, compte tenu de la présence de beurre et de 2 jaunes d'œufs notamment, elle est cependant à réserver aux personnes ne souffrant pas d'hypercholestérolémie.

# Crevettes à la crème et aux deux tagliatelle

Préparation : 45 minutes - Cuisson : 25 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 2 personnes

- 400 g de crevettes
- 200 g de tagliatelle fraîches
- 1 courgette
- 10 cl de vin blanc
- 20 cl de crème fraîche légère
- Fumet de poisson
- Ail
- Persil
- 10 cl d'huile d'olive
- 20 g de margarine végétale
- Sel et poivre

Lavez et épluchez les courgettes. À l'aide d'une mandoline, taillez-les en longs rubans fins.

Décortiquez les crevettes. Hachez l'ail et le persil. Dans une sauteuse, mettez l'huile d'olive et la margarine. Faites revenir les crevettes et la persillade à feu vif, jusqu'à ce que les crevettes soient dorées. Retirez-les de la sauteuse et réservez-les.

Déglacez le jus avec le vin blanc et laissez réduire de moitié. Ajoutez le fumet de poisson, la crème fraîche, un peu de sel et de poivre. Ajoutez à nouveau les crevettes et gardez le tout au chaud.

Faites chauffer une grande cocotte d'eau. Jetez-y les tagliatelle fraîches et faites-les cuire le temps indiqué sur le paquet. Environ 2 minutes avant la fin de la cuisson des pâtes, ajoutez dans l'eau bouillante les tagliatelle de courgette préparées plus tôt.

Dressez les assiettes. Réalisez un puits au centre des tagliatelle et déposez la préparation aux crevettes. Dégustez aussitôt.

**Le plus santé**

Les crevettes sont excellentes, à condition d'ôter la tête, dans laquelle se concentre le cholestérol.





# Curry de poissons au lait de coco

Préparation : 10 minutes - Cuisson : 20 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 4 personnes

- 500 g de pommes de terre
- 30 cl de lait de coco
- 400 g de filets de poissons blancs (colin, merlu…)
- 1 oignon pelé
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 4 cuil. à café de pâte ou poudre de curry
- 1 feuille de citronnier ou un petit bulbe de citronnelle

Dans une grande casserole, délayez l'huile d'olive avec le curry.

Faites dorer l'oignon émincé.

Ajoutez les pommes de terre pelées et coupées en gros dés.

Mélangez quelques minutes à petit feu, ajoutez le lait de coco puis couvrez.

Après 15 minutes de cuisson à feu moyen, ajoutez le poisson découpé en morceaux et une feuille de citronnier.

Faites mijoter encore 5 minutes environ.

Servez aussitôt.

Astuce : vous pouvez saupoudrer votre plat de coriandre ciselée au moment de servir.

**Le plus santé**

Cette recette offre une belle combinaison de protéines, avec les poissons blancs, et de glucides lents, avec la pomme de terre, ainsi que très peu de graisses.

# Darnes de thon à la tomate

Préparation : 10 minutes - Cuisson : 20 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 4 personnes

- 4 tranches de thon
- 1 oignon
- 1 poivron vert
- 2 tomates
- 1 petite boîte de concentré de tomates
- Huile d'olive
- Poivre

Faites fondre l'oignon émincé et le poivron coupé en lanières dans l'huile d'olive.

Ajoutez les tomates coupées en dés et le concentré.

Laissez mijoter à feu doux pendant 10 minutes environ. Poivrez.

Faites cuire les darnes au gril ou à la poêle, 5 minutes de chaque côté.

Servez le poisson en le couvrant de purée de tomates.

**Le plus santé**

Le thon est riche en acides gras essentiels polyinsaturés oméga-3.





# Daurade en écailles d'agrumes

Préparation : 30 minutes - Cuisson : 30 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 1 daurade de 1 kg
- 3 citrons
- 3 oranges
- Herbes : thym, romarin et laurier
- 2 dl de vin blanc
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Poivre Malabar (poivre d'Inde)
- Fleur de sel

Pressez 1 orange et 1 citron, et récupérez le jus. Coupez en tranches une autre orange et un autre citron, puis recoupez-les en deux. Pelez à vif l'orange et le citron restant et taillez-les en tranches.

Lavez les herbes. Réalisez 4 ou 5 entailles sur les flancs du poisson. Pilez quelques grains de poivre Malabar. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).

Farcissez le ventre de la daurade avec les herbes. Enfoncez les demi-tranches d'orange et de citron dans les entailles. Ficelez votre poisson pour coincer les tranches d'agrumes. Le poisson doit rester bien fermé pendant la cuisson.

Dans un plat allant au four, versez 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Posez-y la dorade et arrosez-la avec le jus des agrumes, le vin blanc et de 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Disposez autour du poisson les tranches des agrumes pelés à vif. Salez et poivrez.

Enfournez le poisson et laissez cuire 30 minutes en l'arrosant plusieurs fois au cours de la cuisson afin qu'il ne se dessèche pas.

Enlevez la ficelle et les demi-tranches d'agrumes

Servez dans chaque assiette des morceaux de daurade sans la peau et nappez du jus de cuisson.

# Filets de rouget à la salsa de mangue

Préparation : 25 minutes - Marinade : 3 heures - Cuisson : 3 minutes
Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 4 personnes

- 4 ou 8 filets de rouget (selon leur taille)
- 2 tomates
- 2 mangues
- 1 oignon rouge finement émincé
- Le jus et le zeste de 1 citron vert non traité
- 1 cuil. à café rase de piment de Cayenne
- 2 cuil. à café de gingembre frais râpé
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- ½ bouquet de coriandre fraîche ciselée
- Fleur de sel

Plongez les tomates 30 secondes dans de l'eau bouillante, puis passez-les sous l'eau froide. Ôtez le pédoncule, puis pelez-les. Coupez-les en quatre, retirez jus et pépins, puis coupez la chair en cubes.

Pelez les mangues, puis coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Retirez le noyau, puis coupez la chair en tout petits cubes.

Ajoutez-les aux cubes de tomate avec l'oignon rouge émincé, le zeste et le jus du citron vert, le piment, le gingembre, l'huile d'olive et un peu de fleur de sel. Ajoutez la coriandre et mélangez.

Couvrez la salsa de film étirable et laissez mariner à température ambiante pendant 3 heures.

Huilez les filets de rouget à l'aide d'un pinceau.

Faites-les cuire dans une poêle chaude, 1 minute côté peau et 1 à 2 minutes côté chair, selon la taille des filets. Le poisson doit tout juste cesser d'être translucide.

Servez aussitôt avec la salsa.

**Le plus santé**
Les poissons maigres sont pauvres en lipides et constituent de belles sources de protéines.





# Soles et crème de Saint-Jacques à la vanille

Préparation : 40 minutes - Cuisson : 1 h 30 + 45 minutes
Difficulté : ★★ Budget : ★★★

Pour 4 personnes

- 12 filets de sole
- 4 noix de Saint-Jacques avec corail
- 20 cl de crème liquide légère
- 1 gousse de vanille
- 2 aubergines
- 2 courgettes
- 1 poivron rouge
- 3 oignons
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 2 cuil. à soupe de sucre en poudre
- 10 cl de vin blanc

Roulez chaque filet de sole et maintenez-les avec une pique en bois. Séparez le corail des noix de Saint-Jacques et maintenez au frais.

Dans 1 aubergine, découpez 4 grandes tranches. Badigeonnez-les d'huile d'olive et d'un peu de sucre en poudre. Mettez-les au four et laissez-les sécher à 140 °C (th. 4-5) pendant 1 h 30. Laissez refroidir.

Conservez 1 oignon et découpez le reste des légumes en tout petits morceaux. Faites revenir les oignons dans l'huile d'olive jusqu'à coloration, puis ajoutez le poivron. Faites-le suer. Ajoutez les courgettes, puis le reste d'aubergines, la gousse d'ail, du sel et du poivre. Laissez cuire sans couvrir et en remuant régulièrement.

Dans une petite casserole, faites réduire le vin blanc et l'oignon restant. Ajoutez la crème liquide, la gousse de vanille fendue, puis les coraux de Saint-Jacques. Laissez réduire quelques minutes. Retirez la gousse de vanille et mixez activement afin d'obtenir une sauce très onctueuse. Vérifiez ensuite l'assaisonnement.

Dans une poêle bien chaude, faites cuire les filets de sole et les noix de Saint-Jacques à l'huile d'olive, sans oublier de les assaisonner.

Dressez sur des assiettes et servez.

# Filets de truite à la crème de matcha

Préparation : 10 minutes - Cuisson : 20 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 4 personnes

- 4 filets de truite de mer ou de saumon ou de flétan (200 g chacun environ)
- 5 cl de vin blanc sec
- 1 échalote
- 20 cl de fumet de poisson
- 10 cl de crème fraîche épaisse légère
- 40 g de beurre
- 1 cuil. à soupe de jus de citron
- Thé matcha en poudre

Mettez le vin blanc, le fumet de poisson et l'échalote hachée dans une petite casserole.

Laissez réduire jusqu'à l'obtention d'environ 10 cl de liquide.

Ajoutez la crème fraîche épaisse et 1 cuil. à café de thé matcha, en fouettant un peu pour bien dissoudre le thé.

Laissez réduire encore 5 minutes, puis ajoutez le beurre en petits morceaux et le jus de citron.

Fouettez vivement pour émulsionner un peu le tout et réservez au chaud.

Faites cuire les filets de poisson (à la vapeur ou à la poêle, avec un filet d'huile d'olive).

Dressez dans des assiettes et nappez de sauce matcha.

Conseil : ce plat s'accompagne à merveille de riz parfumé à la vapeur ou de riz gluant, un peu plus sucré, ou encore d'une purée de patates douces.

**Le plus santé**
Le thé vert est très riche en antioxydants.





# Gombo crevettes et crabe

Préparation : 45 minutes - Cuisson : 50 minutes - Difficulté : ★★ Budget : ★★

Pour 6 personnes

- 300 g de crevettes grises cuites, décortiquées
- 300 g de chair de crabe cuite au court-bouillon
- 600 g riz créole
- 150 g de tomates
- 150 g d'okras
- 125 g de poivron vert
- 1 oignon
- 2 gousses ail
- 3 cuil. à soupe huile d'arachide
- 3 cuil. à soupe farine tamisée
- 2 feuilles de laurier
- Thym en poudre
- Gumbo filé
- Persil
- 20 g de beurre
- Poivre de Cayenne moulu

Préparez la chair de crabe, les crevettes, le riz créole.

Lavez et épluchez les légumes. Hachez l'oignon et l'ail. Ébouillantez, pelez et hachez les tomates. Faites blanchir les okras et le poivron, débarrassé des graines et des membranes, puis hachez-les.

Dans un faitout, faites chauffer l'huile à feu vif. Jetez-y la farine et faites cuire sans cesser de remuer, jusqu'à l'obtention d'un roux. Réduisez la flamme, puis ajoutez l'oignon et l'ail. Faites cuire à feu doux. Mettez les tomates et laissez cuire à feu doux en remuant 20 minutes.

Faites sauter les légumes dans le beurre pendant quelques minutes, puis versez-les dans le faitout. Ajoutez 1,5 l d'eau, les feuilles de laurier et assaisonnez. Couvrez et laissez mijoter de 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que la soupe épaississe.

Ajoutez les crevettes cuites décortiquées et la chair de crabe cuite au court-bouillon. Laissez cuire encore 5 minutes.

Ajoutez une demi-cuillère à café rase de gumbo filé et mélangez bien. Rectifiez l'assaisonnement.

Servez dans des assiettes creuses, sur un lit de riz créole et garnissez de persil ciselé.

# Kedgeree

Préparation : 5 minutes - Cuisson : 25 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 450 g de haddock
- 75 cl de lait
- 350 g de riz basmati
- 1 oignon
- 1 cuil. à café de curry en poudre
- ½ cuil. à café de curcuma
- ½ citron coupé en rondelles
- Laurier
- Persil

Déposez les filets de haddock dans un plat creux.

Ajoutez le lait, le laurier et les rondelles de citron.

Faites pocher de 8 à 10 minutes.

Filtrez le lait et émiettez le poisson.

Dans une casserole, faites cuire l'oignon, puis ajoutez le curcuma et le curry. Ajoutez le riz.

Mouillez avec le lait réservé.

Faites bouillir, puis laissez mijoter 10 minutes jusqu'à ce que le lait soit absorbé.

Incorporez délicatement le poisson, parsemez de persil et servez aussitôt.

**Le plus santé**

Les poissons maigres sont pauvres, voire très pauvres en lipides, et constituent de belles sources de protéines.





# Kefta de sardines

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 30 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 12 filets de sardines sans peau
- ½ bouquet de coriandre
- ½ bouquet de menthe
- 5 gousses d'ail
- 1 œuf
- 1 oignon
- 1 cuil. à café de cumin en poudre
- Le jus de 1 citron
- 1 boîte de tomates pelées
- 1 cuil. à café de cannelle
- Huile d'olive

Mixez la coriandre, la menthe et les gousses d'ail. Réservez.

Mixez grossièrement les sardines avec la moitié du mélange d'herbes hachées, la moitié du jus de citron, l'œuf, le cumin.

Formez 12 boulettes avec le mélange de sardines, puis réservez.

Faites revenir l'oignon émincé avec de l'huile d'olive, puis ajoutez les tomates pelées, le reste du mélange d'herbes, la cannelle et le reste du jus de citron.

Mélangez le tout et ajoutez les boulettes de sardine.

Faites cuire 30 minutes dans une poêle avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive.

Servez avec du riz ou des pommes vapeur.

**Le plus santé**

La sardine est un poisson gras, donc à consommer avec modération dans le cadre d'un régime hypocalorique. C'est une source de protéines, d'acides gras essentiels polyinsaturés et de vitamine D.

# Lasagnes au saumon fumé et aux courgettes

Préparation : 10 minutes - Cuisson : 20 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 2 personnes

- 4 plaques de lasagnes
- 2 courgettes
- 4 tranches de saumon fumé
- 15 cl de crème fraîche légère
- Gruyère râpé
- Poivre

Préchauffez le four à 220 °C (th. 7-8).

Pelez les courgettes avec un économe.

Huilez le fond d'un plat allant au four et tapissez-le de courgettes.

Ajoutez 2 plaques de lasagnes et 2 tranches de saumon fumé, puis ajoutez la crème fraîche et le gruyère râpé.

Effectuez l'opération une deuxième fois (courgettes + lasagnes + saumon + crème + gruyère râpé).

Poivrez et enfournez pour 20 minutes. Servez.

**Le plus santé**
Une excellente recette, à réserver cependant aux personnes qui ne souffrent ni de surpoids, ni d'hypercholestérolémie.





# Lisettes à la sicilienne

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 20 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 4 personnes

- 4 lisettes
- 4 rattes du Touquet
- 120 g de champignons de Paris
- 4 tomates en grappe
- 1 gros oignon blanc
- Le jus de ½ citron
- ½ cuil. à café d'origan
- Une grosse pincée de poivre de Cayenne
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive

Faites vider et étêter les lisettes.

Faites cuire les rattes du Touquet dans leur peau, puis épluchez-les quand elles ont un peu refroidi.

Plongez les tomates 30 secondes dans de l'eau bouillante. Enlevez peau et les graines, puis concassez la chair.

Faites chauffer l'huile dans une sauteuse, puis faites fondre l'oignon émincé.

Ajoutez les champignons coupés en lamelles.

Laissez cuire 5 minutes.

Ajoutez les tomates, le jus du demi-citron, l'origan et le poivre.

Couvrez et laissez mijoter 10 minutes.

Ajoutez les rattes du Touquet en rondelles, et laissez à nouveau mijoter quelques minutes.

Enfoncez les lisettes dans la préparation et faites-les cuire 5 minutes de chaque côté. Servez aussitôt.

**Le plus santé**
Une bonne recette hypocalorique.

# Lotte au pamplemousse

Préparation : 10 minutes - Cuisson : 30 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★★

Pour 8 personnes

- 8 médaillons de lotte (100 g chacun)
- 2 pamplemousses roses
- 200 g de carottes
- 30 g de beurre
- 4 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse légère
- 1 cuil. à soupe d'huile
- Le jus de ½ citron
- 1 dl de fumet de poisson
- Poivre blanc

Épluchez et lavez les carottes, puis coupez-les en très fines rondelles. Faites fondre la moitié du beurre dans une sauteuse. Ajoutez les carottes, puis laissez cuire, à feu doux et à couvert, environ 10 minutes.

Coupez les pamplemousses en deux, pressez-les et versez le jus sur les carottes.

Incorporez la crème fraîche et arrosez avec le fumet de poisson.

Laissez cuire à feu moyen pendant 10 minutes, puis passez le tout au presse-purée. Poivrez. Réservez au chaud.

Passez le poisson à l'eau, essuyez-le et arrosez-le avec le jus de citron. Poivrez.

Faites chauffer l'huile dans une grande poêle, puis ajoutez le reste du beurre.

Faites revenir les médaillons de lotte de 5 à 7 minutes, selon leur épaisseur, en les retournant une fois.

Une fois cuits, disposez les médaillons sur un plat et nappez-les de sauce. Accompagnez de riz.

**Le plus santé**

Recette à réserver cependant aux personnes qui ne souffrent pas d'hypercholestérolémie.





# Loup à la caribéenne

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 15 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 4 filets de loup
- Quelques lamelles de poivron rouge et jaune
- Quelques lamelles de mangue bien mûre
- 1 noix de beurre
- Une pincée de sucre brun
- Ail
- Persil
- Paprika
- Poivre noir

Faites dorer 4 filets de loup dans une poêle avec une noix de beurre.

Coupez quelques lamelles des poivrons. Ajoutez l'ail, le persil, le paprika, le poivre noir, puis laissez frémir.

Quand le poisson est grillé (5 à 7 minutes de chaque côté environ), faites dorer quelques lamelles de mangue et ajoutez une pincée de sucre brun au dernier moment.

Dès que le tout commence à caraméliser, servez.

**Le plus santé**

Les poissons maigres, comme le loup, sont pauvres, voire très pauvres en lipides et constituent de belles sources de protéines.

# Maquereaux à la fondue de poireaux

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 55 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 1 botte de poireaux
- 100 g de margarine végétale
- 1 cuil. à soupe de crème fraîche légère
- 4 maquereaux
- 2 dl de vin blanc sec
- 4 à 8 citrons
- Sel et poivre

Nettoyez les poireaux. Ne conservez que les blancs et coupez-les en julienne.

Faites fondre 75 g margarine dans une casserole et jetez-y les poireaux.

Faites étuver doucement, avec un peu de sel et de poivre, pendant 30 minutes environ.

Quand les poireaux sont tendres, ajoutez la crème fraîche, mélangez et rectifiez l'assaisonnement, puis réservez.

Rangez les maquereaux vidés et nettoyés dans un plat allant au four.

Salez, poivrez et parsemez du reste de margarine en parcelles. Mouillez avec le vin blanc et faites cuire à four chaud préchauffé à 200 °C (th. 6-7) pendant 25 minutes environ.

Servez les maquereaux avec la fondue de poireaux et des quartiers de citron à volonté.

**Le plus santé**

Une excellente recette, à réserver cependant aux personnes qui ne souffrent pas d'hypercholestérolémie.





# Marinade de Saint-Jacques au safran

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 8 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★★

Pour 6 personnes

- 18 noix de Saint-Jacques
- ¼ de boule de céleri
- 2 branches de céleri
- Huile d'olive
- Huile d'olive au safran
- 1 pincée de graines de sésame
- 3 feuilles de brick
- Safran
- Fleur de sel et poivre du moulin

Coupez les Saint-Jacques en carpaccio.

Arrosez-les d'huile au safran, salez à la fleur de sel, poivrez, puis saupoudrez de safran en poudre et réservez-les au réfrigérateur.

Épluchez la boule de céleri, puis les branches. Coupez-les en petits dés.

Faites chauffer de l'huile d'olive et faites revenir le céleri pendant 3 minutes.

Salez, poivrez et réservez.

À l'aide d'un pinceau, badigeonnez d'huile d'olive les feuilles de brick coupées en deux, et parsemez-les de graines de sésame.

Posez 1 cuil. à soupe de céleri au centre, roulez, puis fermez pour former un cigare.

Au moment de servir, enfournez 5 minutes les cigares au céleri, à 200 °C (th. 6-7) jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Servez les croquants de céleri avec le carpaccio de Saint-Jacques.

**Le plus santé**

Le céleri est source de calcium et de potassium.

# Noix de Saint-Jacques au caramel d'orange

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 5 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 4 personnes

- 12 noix de Saint-Jacques
- 3 oranges non traitées
- 250 g de feuilles de mâche et/ou de cresson
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de mangue
- 1 cuil. à café d'huile d'arachide
- Poivre blanc Muntok fraîchement concassé
- Fleur de sel

Lavez les oranges. Sur l'une, prélevez le zeste et détaillez-le en fins bâtonnets. Pelez-la à vif et détachez-les les quartiers. Réservez. Pressez et filtrez le jus des 2 autres oranges et réservez-le.

Lavez et égouttez la mâche ou le cresson. Sortez les noix des Saint-Jacques, passez-les sous l'eau froide, puis épongez-les.

Sur des assiettes de service, disposez les feuilles de cresson et de mâche ainsi que les quartiers d'orange.

Saisissez les noix de Saint-Jacques 1 minute sur chaque face et disposez-les dans les assiettes.

Versez le vinaigre dans la poêle. Faites cuire à feu vif quelques secondes, puis versez le jus des oranges et les zestes.

Faites cuire à feu vif pendant 3 minutes et vérifiez l'assaisonnement.

Nappez les Saint-Jacques et la salade avec cette sauce et servez aussitôt.

**Le plus santé**

Le cresson, riche en fer, en phosphore et en calcium, est une source de bêta-carotène, de vitamine C et de vitamine B9.





# Papillotes de filets de rascasse à la marocaine

Préparation : 30 minutes - Cuisson : 15 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 4 personnes

- 4 filets de rascasse (environ 150 g chacun)
- 8 petites tomates
- 1 gousse d'ail
- 50 g d'amandes entières
- Ras-el-hanout
- 8 feuilles de basilic ciselées
- Huile d'olive
- 4 feuilles de papier d'aluminium de 30 cm sur 30 cm
- Sel et poivre du moulin

Préchauffez votre four à 200 °C (th. 6-7).

Plongez les tomates 30 secondes dans de l'eau bouillante salée. Retirez la peau, ainsi que le jus et les graines. Coupez la chair en cubes. Salez, poivrez et ajoutez 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ainsi que l'ail écrasé.

Faites revenir les amandes dans une poêle. Laissez-les refroidir puis hachez-les grossièrement.

Huilez le poisson, puis poivrez-les sur les deux faces.

Posez 3 grosses cuil. à soupe de chair de tomate au milieu de chaque carré de papier d'aluminium, puis déposez un filet sur les tomates.

Sur chaque filet de poisson, versez 2 pincées de ras-el-hanout, des amandes hachées, le basilic ciselé et terminez par un filet d'huile d'olive. Fermez hermétiquement chaque papillote. Posez-les sur une plaque de cuisson et laissez cuire 15 minutes.

Déposez chaque papillote sur une assiette et dégustez aussitôt.

**Le plus santé**

La cuisson en papillote est une façon idéale de cuire les poissons.

# Pavés de bar en croûte d'herbes

Préparation : 10 minutes - Repos : 30 minutes - Cuisson : 6 minutes
Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 4 personnes

- 4 pavés de bar
- ½ cuil. à soupe de pâte tandoori
- ½ cuil. à soupe de pâte de curry
- 1 cuil. à café de sel de mer
- ½ cuil. à café de grains de poivre concassés
- 1 blanc d'œuf
- 1 botte d'aneth
- 1 botte de coriandre
- 1 botte de persil plat
- 2 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive

Épongez les pavés de bar et disposez-les sur des grands carrés de film alimentaire.

Ciselez les herbes finement, mélangez tous les ingrédients (épices, œuf, moutarde…) et enrobez les pavés de cette préparation.

Filmez individuellement et réservez au frais 30 minutes.

Ôtez les films, disposez les pavés dans un plat allant au four et faites-les cuire à 180 °C (th. 6) pendant 6 minutes. Servez.

**Le plus santé**
Les poissons maigres sont pauvres, voire très pauvres en lipides et constituent de belles sources de protéines.





# Persillade de coques

Préparation : 10 minutes - Repos : 2 heures - Cuisson : 20 minutes
Difficulté : ★★ Budget : ★★★

Pour 2 personnes

- 500 g de coques
- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- 3 cuil. à soupe de persil plat haché
- 10 cl de vin blanc sec
- 20 g de margarine végétale
- Sel et poivre du moulin

Faites dégorger les coques dans une bonne quantité d'eau salée, pendant 2 heures au minimum. Ensuite, lavez-les plusieurs fois à grande eau.

Pelez l'échalote et hachez-la très finement.

Dégermez les gousses d'ail, hachez-les également très finement et réservez.

Versez le vin dans une casserole, poivrez et ajoutez les coques. Faites-les ouvrir à feu fort (comptez 5 minutes environ).

Lorsque les coques sont ouvertes, retirez-les de la casserole, décoquillez-les, puis réservez-les.

Filtrez le vin de cuisson à l'aide d'un chinois, dans lequel vous aurez préalablement placé un filtre à café en papier.

Versez le vin dans une casserole propre, puis joutez l'échalote et l'ail. Laissez mijoter environ 5 minutes. Augmentez le feu et laissez réduire un peu.

Ajoutez la margarine bien froide, coupée en morceaux, en prenant soin de bien mélanger. Poivrez, ajoutez le persil et les coques, mélangez et laissez encore 2 minutes, le temps de réchauffer les coques.

Servez bien chaud.

# Poisson-chat aux poivrons et à la tomate

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 25 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 6 personnes

- 1 silure ou poisson-chat de 1,5 kg, sans la tête
- 1 oignon
- 2 poivrons rouges
- 2 grosses tomates
- 3 gousses d'ail hachées
- Huile d'olive
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 12 cl de vin blanc sec
- Thym

Lavez, puis coupez l'oignon et les poivrons en fines lamelles.

Lavez, puis coupez les tomates en cubes.

Faites revenir l'oignon et les poivrons à l'huile d'olive, pendant une dizaine de minutes, à feu doux.

Ajoutez les tomates et l'ail haché et laissez cuire 20 minutes à feu doux.

Assaisonnez le poisson avec le piment et le thym, puis placez-le dans un plat allant au four.

Arrosez le poisson avec le vin blanc, puis versez la compotée de légumes.

Enfournez à 170 °C (th. 5-6) et faites cuire pendant 40 minutes environ, en vérifiant la cuisson à l'arête. Servez.

**Le plus santé**

Les poissons maigres sont pauvres, voire très pauvres en lipides et constituent de belles sources de protéines.





# Ravioli de sardines en transparence

Préparation : 30 minutes - Cuisson : 1 h 30 - Difficulté : ★★★ Budget : ★★★

Pour 4 personnes

- 400 g de palourdes
- 16 sardines
- 100 g de champignons de Paris
- 1 échalote
- 1 dl de vin blanc
- 10 cl de vinaigre balsamique blanc
- 500 g de fenouil bulbe
- 5 dl de fond de volaille
- 0,5 g d'agar-agar
- Le jus de 1 citron
- ½ botte de ciboulette
- Huile de colza
- Sel et poivre

Pour la crème

- ¼ l de lait
- 60 g de sucre
- 3 jaunes d'œufs
- 20 g de beurre
- 4 étoiles de badiane

Faites blanchir le sucre et les jaunes, puis infuser le lait avec la badiane. Ajoutez le beurre. Mélangez et laissez épaissir sans faire bouillir. Filtrez et turbinez.

Faites suer l'échalote ciselée avec l'huile de colza. Ajoutez les coquillages et déglacez au vin. Ajoutez 5 cl de vinaigre balsamique, puis faites cuire le temps que les coquillages s'ouvrent. Levez les sardines et ôtez les arêtes.

Réalisez une brunoise de fenouil et une brunoise de champignons de Paris. Faites-les sauter dans un peu d'huile. Assaisonnez et laissez refroidir.

Dans une casserole, mettez la brunoise de fenouil, puis ajoutez le fond de volaille. Laissez cuire 1 heure. Passez le bouillon à travers un linge étamine. Prélevez 3 cl de bouillon et ajoutez-y l'agar-agar. Mélangez. Coulez la gelée dans un plat rectangulaire et laissez durcir au réfrigérateur. Découpez-la à l'emporte-pièce.

Hachez les sardines au couteau. Ajoutez le fenouil cuit et les champignons de Paris. Ajoutez la ciboulette ciselée, le jus de citron, le reste de vinaigre balsamique et de l'huile de colza. Réalisez des petits cercles.

Ajoutez les palourdes dessus et un cercle de gelée de fenouil. Au milieu de l'assiette, ajoutez une quenelle de crème glacée à la badiane. Décorez de fenouil, puis assaisonnez au jus de coquillage réduit.

# Risotto aux épices et aux pétoncles

Préparation : 5 minutes - Cuisson : 30 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 2 personnes

- 2 verres de riz pour risotto
- 150 à 250 g de noix de pétoncle
- 1 petit oignon
- Le jus de 1 citron
- 1 l de bouillon de poule
- 15 cl de lait de coco
- 2 cuil. à café de curry
- 1 cuil. à café de curcuma
- ½ cuil. à café de cumin
- Huile

Préparez votre bouillon et ajoutez-y les épices, et 1 cuil. à café de curry.

Épluchez l'oignon et coupez-le en petits morceaux. Faites chauffer l'huile. Faites blondir l'oignon avec le reste de curry. Ajoutez le riz et remuez durant 4 à 5 minutes pour qu'il devienne transparent. Ajoutez une louche de bouillon et remuez. Une fois le bouillon absorbé, ajoutez de nouveau une louche. Renouvelez jusqu'à épuisement du bouillon.

Lorsque le bouillon est absorbé, ajoutez le lait de coco et le jus de citron. Remuez, laissez sur feu doux 2 minutes, couvrez, puis éteignez le feu.

Dans une poêle, faites chauffer un peu d'huile.

Faites dorer les pétoncles quelques minutes. À la fin, vous pouvez déglacer avec 3 cuil. à soupe de vin de cuisine.

Servez bien chaud accompagné du risotto.

**Le plus santé**

Les coquillages et les crustacés constituent une source intéressante de protides (protéines).





# Rougets-barbets et boulgour à la coriandre

Préparation : 40 minutes - Cuisson : 40 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 4 personnes

- 4 morceaux de rougets-barbets
- 200 g de boulgour cuit
- 4 demi-blancs de poireau
- 200 g de topinambours
- 300 g de lait
- 100 g de tige de rhubarbe
- ½ l de bouillon de volaille
- 20 cl de vinaigre de gingembre
- Coriandre
- 1 citron vert
- Romarin
- Sauge
- Beurre
- Graines de cumin
- Huile d'olive
- Fleur de sel et poivre du moulin

Préchauffez le four à 90 °C (th. 3).

Taillez en morceaux les topinambours épluchés et faites-les cuire dans le lait légèrement salé. Ajoutez 1 branche de romarin et 1 branche de sauge. Une fois qu'ils sont cuits, mixez-les en ajoutant, au fur et à mesure, 25 g de beurre. Vérifiez l'assaisonnement

À l'aide d'une mandoline, taillez la rhubarbe en très fines lamelles et versez le vinaigre de gingembre bouillant dessus. Laissez mariner à couvert.

Roulez les demi-blancs de poireau dans de l'huile d'olive, puis faites-les griller. Mettez-les dans un plat allant au four pour les garder au chaud et parsemez dessus des graines de cumin.

Mettez à chauffer le boulgour avec 4 cuil. à soupe de bouillon de volaille, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, un peu de sel et de poivre, ainsi que la coriandre préalablement concassée.

Placez les morceaux de rouget dans un plat creux allant au four. Arrosez-le de bouillon de volaille restant et d'huile d'olive.

Poivrez et mettez au four pendant 10 à 12 minutes. Arrosez régulièrement en cours de cuisson.

Dressez l'ensemble.

# Sandre grillé aux légumes et crème safranée

Préparation : 25 minutes - Cuisson : 20 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 4 personnes

- 750 g de filets de sandre
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 400 g de petits pois écossés
- 250 g de fèves écossées
- 250 g de pois gourmands
- 3 cuil. à soupe de crème fraîche allégée
- 3 pincées de filaments de safran du Quercy

Écossez les petits pois et les fèves.

Incisez légèrement la peau du sandre, puis enduisez-le d'huile d'olive.

Faites infuser les filaments de safran dans la crème fraîche allégée.

Faites cuire les petits pois, les fèves et les pois gourmands séparément.

Saisissez le sandre sur le gril à 210 °C (th. 7) côté peau et laissez-le cuire 4 minutes.

Retournez-le et poursuivez la cuisson pendant 7 minutes.

Pendant ce temps, réunissez tous les légumes dans une sauteuse et faites-les réchauffer avec 1 cuil. à soupe de crème fraîche au safran.

Déposez les légumes dans chaque assiette et répartissez le sandre en 4 parts et posez-les sur les légumes.

Nappez du reste de crème au safran et servez.

**Le plus santé**

Les poissons maigres constituent de belles sources de protéines.





# Sardines farcies aux épinards

Préparation : 10 minutes - Cuisson : 25 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 5 personnes

- 500 g à 1 kg de sardines
- 1 kg d'épinards surgelés
- 1 oignon
- 1 l de lait
- Huile d'olive
- Farine
- Chapelure
- Muscade
- Sel

Lavez les sardines, étêtez-les, ouvrez-les du côté du ventre pour enlever l'arête, puis mettez-les sur du papier absorbant. Salez légèrement

Mettez à roussir l'oignon, puis les épinards ainsi qu'un peu de farine.

Pendant que cela cuit doucement, faites chauffer votre lait.

Quand il est chaud, mélangez-le à la préparation à base d'oignon et d'épinards et ajoutez un peu de muscade, selon votre goût. Laissez cuire de 15 à 20 minutes.

Quand c'est cuit, à l'aide d'une petite cuillère, mettez un peu de cette farce dans chaque sardine, puis roulez-les de la tête à la queue.

Mettez-les dans un plat allant au four, avec un peu d'huile d'olive et une rangée d'épinards.

Saupoudrez de chapelure pour faire gratiner.

Servez chaud.

**Le plus santé**

Pensez à utiliser de préférence du lait demi-écrémé, voire écrémé pour les personnes atteintes de désordre lipidique.

# Sauté de lotte au curry vert

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 30 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★★

Pour 4 personnes

- 650 g de lotte
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 50 g de gingembre frais
- ½ citron vert
- 1 dl de lait de coco non sucré
- ½ cuil. à café de pâte de crevette
- ½ cuil. à soupe de pâte de curry vert
- 15 cl de crème fleurette
- 50 ml de vin blanc
- ½ botte de mélisse
- ½ botte de coriandre
- Menthe
- Huile d'olive

Râpez le zeste du citron vert et pressez son jus.

Émincez l'ail, l'oignon, et le gingembre.

Dans une cocotte, faites-les suer sans coloration avec de l'huile d'olive.

Ajoutez la lotte coupée en médaillons et faites-les revenir sur chaque face pendant 2 minutes.

Réservez la lotte, déglacez la cocotte au vin blanc et laissez réduire.

Ajoutez le lait de coco, la pâte de curry, la pâte de crevette et la crème.

Laissez cuire doucement, à petits frémissements, pendant 30 minutes.

Mixez le tout directement dans la cocotte et réservez.

Dans la cocotte, réchauffez les médaillons de lotte.

Au moment de servir, ajoutez les herbes ciselées, le jus du citron vert et le zeste râpé.





# Seiche méridionale

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 45 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 4 personnes

- 500 g de blancs de seiche
- 2 oignons blancs
- 1 poivron rouge
- 4 tomates
- 1 cuil. à soupe de piment doux
- Thym

Détaillez les blancs de seiche en morceaux.

Faites revenir les oignons et le poivron coupés en morceaux.

Ajoutez la seiche, les tomates coupées en morceaux, le thym et le piment doux.

Laissez cuire environ 45 minutes jusqu'à ce que les morceaux soient tendres.

Servez avec du riz blanc.

Suggestions : vous pouvez aussi ajouter du piment de Cayenne et d'autres herbes aromatiques, telles que du romarin, de la sarriette, du laurier…

**Le plus santé**

Cette recette est particulièrement intéressante dans le cadre d'un régime hypocalorique.

# Tajine de soles tropicales et légumes du soleil

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 1 h 30 - Difficulté : ★★ Budget : ★★

Pour 4 personnes

- 4 filets de soles tropicales
- 1 poivron jaune
- 1 poivron rouge
- 8 tomates
- 1 oignon
- 1 pincée de ras-el-hanout
- 1 pincée de cumin
- 3 cuil. à soupe de paprika
- 1 pincée de thym
- Farine
- Huile d'olive
- Poivre

Épépinez les poivrons et émincez l'oignon.

Mondez les tomates (plongez-les dans l'eau bouillante et retirez la peau), épépinez-les et coupez-les en morceaux grossiers.

Farinez les soles, puis poivrez-les.

Faites dorer les filets de sole dans une poêle huilée, puis déposez-les dans le tajine.

Dans une autre poêle, faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit doré et ajoutez-le dans le tajine.

Faites revenir les poivrons, ajoutez les tomates, parsemez de thym et versez le tout dans le tajine.

Ajoutez une pincée de cumin, une pincée de ras-el-hanout et le paprika.

Mettez le tout à cuire pendant entre 1 h 20 et 1 h 30 au maximum.

Remuez et servez bien chaud.

**Le plus santé**

Les poissons maigres sont pauvres, voire très pauvres en lipides et constituent de belles sources de protéines.





# Thon aux spaghetti de légumes

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 30 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 2 personnes

- 2 steaks de thon
- 1 courgette
- 1 endive
- 2 carottes
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- Olives noires dénoyautées
- Thym
- 2 feuilles de laurier
- Ciboulette
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Poivre

Lavez et coupez la courgette, les carottes et l'endive en fines lamelles. Coupez l'oignon en rondelles.

Épluchez les gousses d'ail et laissez-les entières.

Découpez les olives en rondelles.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle, puis mettez le laurier, le thym et l'ail. Ajoutez les rondelles d'oignons, suivies des steaks de thon. Faites revenir le thon 40 secondes de chaque côté et puis retirez-le de la poêle.

Dans cette même poêle, ajoutez les carottes, l'endive et les courgettes en lamelles. Poivrez.

Laissez mijoter à feu modéré pendant 20 à 25 minutes.

Quelques minutes avant de servir, posez le poisson sur les légumes, dans la poêle.

Ajoutez les rondelles d'olives et saupoudrez de ciboulette ciselée.

Servez directement dans les assiettes.

**Le plus santé**

Les poissons gras, comme le thon, constituent une source d'acides gras essentiels polyinsaturés.

# Viandes

# Brochettes à la japonaise

Préparation : 15 minutes - Marinade : 4 heures - Cuisson : 15 minutes
Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 6 personnes

- 1,3 kg d'échine de porc
- ¼ l de sauce soja
- 12 cl de vinaigre de Xérès
- ½ cuil. à café de sucre en poudre
- 1 gousse d'ail
- 6 à 12 citrons

Coupez la chair de l'échine en gros cubes.

Mélangez la sauce soja, le vinaigre de Xérès, le sucre et l'ail pilé.

Versez sur la viande et laissez mariner au frais pendant 3 ou 4 heures, en retournant les morceaux de viande de temps en temps.

Égouttez-les et enfilez-les sur des brochettes.

Faites griller les brochettes lentement, en arrosant de temps en temps avec la marinade.

En accompagnement, servez du riz à la créole avec le reste de la marinade, réduite et chauffée à part, et du citron à volonté.

**Le plus santé**

Pensez à enlever tout le gras visible de la viande, avant de la consommer, car il s'agit essentiellement d'acides gras saturés nocifs.





# Brochettes de dinde épicées

Préparation : 5 minutes - Marinade : 15 minutes - Cuisson : 20 minutes
Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 2 personnes

- 250 g de médaillons de filet de dinde
- 1 oignon haché
- 1 cuil. à soupe de coriandre hachée
- 1 cuil. à café de paprika
- 1 cuil. à café de cumin
- ½ cuil. à café de curcuma
- Huile d'olive
- Poivre
- Vinaigre balsamique pour la décoration (facultatif)

Hachez l'oignon et la coriandre.

Dans une poêle à revêtement antiadhésif, mettez l'oignon, la coriandre, 3 pincées de poivre, le paprika, le cumin, le curcuma, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive et les médaillons de dinde.

Mélangez délicatement la viande avec les épices et laissez macérer pendant 15 minutes.

Faites cuire les médaillons à un feu moyen et laissez-les griller en les retournant toutes les 3 ou 4 minutes.

Enfilez les médaillons sur 2 brochettes, puis présentez-les avec quelques gouttes de vinaigre balsamique (facultatif).

Conseil : vous pouvez servir ces brochettes accompagnées de riz au safran ou de ratatouille.

**Le plus santé**

Les volailles, en général, sont des viandes pauvres en graisses… à condition d'enlever la peau. C'est là que se concentrent les graisses saturées.

# Canard aux pois gourmands et aux haricots verts

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 1 h 10 - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 4 personnes

- 1 canard de 1,5 kg environ
- 1 botte d'oignons nouveaux
- 350 g de pois gourmands
- 350 g de haricots verts
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Poivre

Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites dorer le canard sur toutes les faces.

Ôtez les tiges et les racines des oignons nouveaux.

Une fois le canard bien doré, ajoutez les oignons et faites cuire à feu doux pendant 1 heure.

Pendant ce temps, nettoyez les haricots verts et les pois gourmands. Équeutez les haricots.

Faites cuire les légumes 5 minutes à l'autocuiseur.

Égouttez-les et réservez.

Au bout de 1 heure de cuisson, ouvrez la cocotte et ajoutez les légumes autour du canard. Poivrez selon votre goût.

Laissez mijoter 10 minutes et servez chaud.

**Le plus santé**

Pensez à enlever toute la graisse apparente du canard ainsi que sa peau avant de le consommer.





# Carry de poulet

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 1 h 20 - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 4 personnes

- 8 à 10 pilons de poulet ou 1 poulet entier (à découper en morceaux)
- 6 ou 7 tomates fraîches
- 1 petite boîte de haricots rouges ou blancs
- 3 ou 4 oignons
- 4 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre
- Huile de soja
- Huile de tournesol
- 2 cuil. à soupe de safran
- Thym
- Poivre

Dans une cocotte, mettez le poulet à cuire avec un fond d'huile de tournesol. À la fin de la cuisson, versez un bon filet d'huile de soja (qui va colorer le poulet en lui donnant une belle couleur dorée). Une fois cuit, retirez le poulet et dégraissez-le.

Découpez l'oignon, l'ail et le gingembre en tout petits morceaux (si vous avez un pilon, c'est l'idéal pour écraser chaque ingrédient). Réservez-en une partie (un quart environ).

Faites revenir l'oignon, puis l'ail et le gingembre. Ajoutez quelques branches de thym. Versez la moitié du safran (pour colorer le plat en orange). Ajoutez les tomates coupées en quartiers et poivrez. Ajoutez le poulet et laissez mijoter à feu doux durant 1 heure.

Pendant ce temps, faites revenir le restant des oignons, puis de l'ail et du gingembre. Ajoutez 1 cuil. à café de safran et versez un peu d'huile de soja pour donner du goût. Ajoutez les haricots, puis quelques branches de thym. Laissez cuire encore 3 minutes.

Servez aussitôt, accompagné de riz.

**Le plus santé**

Le poulet est une viande blanche pauvre en graisses, à condition d'ôter la peau et les graisses apparentes.

# Cuisse de dinde au citron

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 40 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 2 personnes

- 1 cuisse de dinde de 600 g
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- ½ cuil. à café de safran pur
- 1 cuil. à café de gingembre en poudre
- Beurre
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de jus de citron
- ½ citron confit coupé en lamelles
- 10 olives confites rouges
- 1 cuil. à café de sel
- ½ cuil. à café de poivre

Lavez soigneusement et égouttez la cuisse de dinde. Laissez-la dégorger 10 minutes.

Mettez la cuisse de dinde dans une marmite avec le beurre, le safran, le gingembre, le poivre, les oignons hachés, l'ail écrasé, le sel, le jus de citron et l'huile d'olive.

Faites revenir à feu doux quelques minutes. Mouillez avec 2 grands verres d'eau, couvrez et laissez cuire à feu moyen, pendant 30 minutes, en remuant de temps en temps.

Après la cuisson, ajoutez le citron confit coupé en lamelles et les olives confites rouges.

Laissez mijoter 5 minutes de plus, la sauce doit être épaisse.

Servez bien chaud.

Conseil : vous pouvez accompagner ce plat de riz ou de pommes de terre vapeur.

## Le plus santé

La dinde est une viande pauvre en acides gras saturés nocifs.





# Curry de dinde au lait de coco

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 20 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 600 g de filets de dinde
- ½ poivron rouge
- ½ poivron vert
- 1 poireau
- 2 gousses d'ail
- 50 cl de lait de coco (non sucré)
- 6 feuilles de basilic
- Ciboulette
- Curry en poudre
- Sel et poivre

Coupez les poivrons en fines lanières.

Émincez le poireau.

Écrasez l'ail.

Dans un wok, faites bouillir à feu vif le lait de coco.

Mettez tous les légumes et faites cuire 5 minutes.

Pendant ce temps, détaillez les filets de dinde en lanières. Saupoudrez-les de tous les côtés de curry. Tapotez pour en ôter l'excédent.

Ajoutez la dinde aux légumes. Salez, poivrez légèrement, puis laissez mijoter un bon quart d'heure. Vérifiez la cuisson de la dinde.

Hors du feu, ajoutez basilic et ciboulette.

Servez, accompagné de riz basmati.

## Le plus santé

La dinde est une excellente viande blanche, pauvre en graisses saturées nocives. À l'inverse, le lait de coco, comme tous les produits à base de noix de coco, doit être consommé avec modération, car il est riche en acides gras saturés.

# Curry de dinde aux courgettes et aux carottes

Préparation : 30 minutes - Cuisson : 30 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 3 personnes

- 1 cuisse de dinde
- 2 courgettes
- 4 carottes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 25 cl de lait de coco
- Riz basmati
- 2 à 3 cuil. à soupe de curry
- 1 cuil. à soupe de cumin
- 2 cuil. à café de cannelle en poudre
- 2 cuil. à café de gingembre en poudre
- 3 cuil. à café de piment d'Espelette
- Sucre
- Huile d'olive
- Coriandre fraîche
- Sel

Détaillez la cuisse de dinde en petits cubes.

Dans une poêle, faites revenir à feu modéré l'oignon dans un peu d'huile d'olive, avec 1 cuil. à soupe de curry, le cumin, la cannelle, le gingembre et le piment d'Espelette. Il faut que les épices cuisent un peu.

Quand le tout embaume, ajoutez l'ail et la viande en cubes et laissez dorer, toujours à feu moyen. N'oubliez pas de saler la viande à ce moment.

Lavez et coupez les carottes et les courgettes en rondelles.

Une fois la viande dorée, ajoutez les courgettes, les carottes et 1 poignée de riz. Corrigez l'assaisonnement en ajoutant le reste de curry.

Mettez un peu d'eau au fond de la sauteuse et faites cuire doucement jusqu'à ce que les légumes soient tendres et le riz cuit. Il est nécessaire de vérifier la cuisson et de mélanger de temps en temps, voire d'ajouter un peu d'eau si besoin.

Une fois le tout cuit, ajoutez le lait de coco et 1,5 cuil. à soupe de sucre. Laissez mijoter encore un peu, le temps que le plat s'imprègne bien du lait de coco.

Servez ce curry parsemé de coriandre fraîche.





# Curry de volaille aux pommes

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 30 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 500 g de filets de dinde ou de poulet
- 1 oignon
- 4 pommes
- 1 cuil. à soupe d'huile
- 1 cuil. à café de curry en poudre
- 35 cl de bouillon de volaille
- 30 g de raisins secs
- 12 cl de crème liquide
- 1 cuil. à soupe de noix de coco râpée
- Poivre

Coupez les filets de volaille en morceaux.

Pelez et émincez l'oignon.

Pelez et retirez le cœur des pommes, puis coupez-les en cubes.

Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et faites revenir l'oignon émincé et les morceaux de volaille, pendant 2 minutes, en remuant. Saupoudrez de curry, versez le bouillon de volaille et mélangez. Ajoutez les raisins et laissez mijoter 10 minutes sur feu doux.

Ajoutez les cubes de pomme et laissez sur le feu encore 10 minutes.

Ensuite, versez la crème liquide, saupoudrez de noix de coco râpée, poivrez et mélangez. Laissez encore 2 minutes sur le feu.

Servez aussitôt, accompagné de riz basmati.

## Le plus santé

Les volailles sont des viandes pauvres en acides gras saturés. Mais il faut éviter de consommer la peau : c'est à cet endroit que les graisses se concentrent.

# Escalopes de dinde au yaourt

Préparation : 5 minutes - Marinade : 1 heure - Cuisson : 15 minutes
Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 4 escalopes de dinde
- Le jus de 1 citron
- 2 feuilles de laurier-sauce
- 2 gousses d'ail
- 5 cl d'huile d'olive
- 5 cl de vin blanc
- 80 g de noix de coco râpée
- 2 yaourts nature
- 4 brins de coriandre fraîche hachée
- Sel et poivre

Assaisonnez les escalopes avec du sel, du poivre, le jus de citron, le laurier-sauce et l'ail pilé. Laissez mariner 1 heure.

Sortez la viande de la marinade, égouttez-la et réservez la marinade.

Faites dorer les escalopes des 2 côtés dans l'huile d'olive.

Ajoutez l'ail et le laurier-sauce de la marinade. Versez le vin blanc et laissez un peu réduire. Retirez le laurier-sauce et ajoutez la noix de coco râpée, les yaourts et la coriandre hachée. Enveloppez bien les escalopes de sauce et gardez au chaud.

Servez avec du riz ou des épinards cuits.





# Filets de dinde à la méridionale

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 25 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 5 personnes

- 5 filets de dinde
- 5 olives noires
- 8 tomates roma
- 2 oignons
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 poivron rouge

Plongez les tomates 1 minute dans une casserole d'eau bouillante, puis épluchez-les.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu vif.

Faites dorer les filets de dinde environ 4 minutes de chaque côté.

Ajoutez les oignons coupés et laissez cuire environ 2 minutes.

Ajoutez les tomates pelées et coupées en petits morceaux.

Ajoutez les olives entières et le poivron coupé en petits dés.

Laissez cuire à feu moyen pendant 15 minutes avant de servir.

**Le plus santé**
Un plat tout ce qu'il y a de plus méditerranéen !

# Jardinière de dinde aux aubergines

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 40 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 4 personnes

- 800 g de blancs de dinde en dés
- 2 carottes
- 200 g de champignons
- 1 aubergine
- 600 g de pommes de terre
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 cuil. à café de paprika
- 1 cuil. à café de curry en poudre
- 20 cl de vin blanc
- Huile d'olive
- 2 noix de beurre
- 30 cl de bouillon de poule
- 1 bouquet de persil
- Poivre

Mélangez la viande, le paprika, le curry et le vin blanc. Poivrez.

Dans une cocotte, faites chauffer de l'huile et le beurre, puis dorez la viande sur toutes ses faces.

Ajoutez l'oignon et l'ail hachés et arrosez avec le bouillon chaud.

Pendant ce temps, préparez les légumes : lavez et coupez les carottes en rondelles. Coupez les champignons en deux et l'aubergine en dés.

Coupez les pommes de terre en dés puis faites-les cuire. Ajoutez les légumes en morceaux, quelques brins de persil haché et mélangez bien. Faites cuire pendant environ 30 minutes.

Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et ajoutez encore quelques brins de persil haché.

Transférez dans un plat de service et décorez avec quelques brins de persil.

## Le plus santé

Compte tenu de la richesse en matières grasses de la recette, cette jardinière est à réserver aux personnes qui ne présentent pas d'anomalie du bilan lipidique.





# Lapin aux pêches et aux oignons

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 1 h 20 - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 2 personnes

- 2 belles cuisses de lapin
- 2 pêches
- 1 gros oignon
- 2 cuil. à soupe d'huile
- ½ cube de bouillon de volaille
- 1 cuil. à soupe de miel
- ½ cuil. à café de poivre concassé
- Sel

Pelez et coupez les pêches en gros quartiers.

Pelez et coupez l'oignon en six.

Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites dorer les cuisses de lapin.

Quand elles sont bien colorées, ajoutez le demi-cube de bouillon de volaille, les morceaux d'oignon, le miel, le poivre et 1 verre d'eau. Salez légèrement et couvrez.

Faites mijoter à feu doux pendant 40 minutes, en remuant de temps en temps.

À la fin du temps de cuisson, ajoutez les quartiers de pêche et prolongez la cuisson, toujours à couvert, pendant 20 minutes.

Servez sans attendre, avec du riz blanc en accompagnement.

## Le plus santé

Le lapin est une viande maigre. De plus, ses acides gras sont surtout des acides gras polyinsaturés (oméga-3 et 6).

# Lapin sauté aux cèpes et au quinoa

Préparation : 1 h 30 - Cuisson : 1 h 30 - Repos : 12 heures
Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 6 personnes

- 2 lapins de 1,2 kg environ
- 2 kg de cèpes frais (ou de champignons de Paris)
- 400 g de quinoa
- 6 à 8 gousses d'ail écrasées
- 1 botte de persil
- 1 oignon
- 2 cubes de bouillon de volaille
- 1 mini carotte
- Huile d'olive
- Farine

Coupez les lapins en morceaux. Saupoudrez-les de farine et faites-les revenir à l'huile d'olive, dans 1 ou 2 sauteuses, avec l'ail et le persil. Laissez cuire à couvert pendant 1 heure, à tout petit feu. Laissez refroidir les lapins, désossez-les puis réservez-les.

Pendant la cuisson des lapins, faites cuire le quinoa pendant 12 à 15 minutes.

À feu vif, faites sauter les cèpes coupés en morceaux dans de l'huile, 15 minutes, avec de l'ail et du persil.

Déglacez les poêles où ont cuit les lapins et les champignons et récupérez tous les jus pour la sauce.

Préparez la sauce : faites revenir l'oignon ciselé. Ajoutez 3 à 4 cuil. à soupe de farine. Laissez cuire 5 minutes, puis ajoutez les jus de cuisson réservés. Ajoutez ½ l d'eau, additionné des cubes de bouillon de volaille et laissez réduire jusqu'à bonne consistance.

Tapissez le fond du plat de service avec les cèpes. Posez la viande de lapin désossée dessus et recouvrez avec le quinoa. Nappez avec la sauce et une mini carotte dessus pour rappeler qu'il s'agit de lapin.

Laissez reposer 1 nuit au réfrigérateur pour que la saveur de noisette du quinoa, celle des cèpes et de la sauce se mêlent intimement.





# Pintade rôtie et sauce au poivre vert

Préparation : 10 minutes - Cuisson : 50 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 1 petite pintade (moins de 1 kg)
- 1 échalote
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 3 cl de vin blanc
- 15 cl de crème liquide allégée à 5 % de MG
- 1 grosse cuil. à soupe de poivre vert
- 1 brin de romarin
- Margarine végétale
- Sel et poivre

Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).

Salez et poivrez l'intérieur et l'extérieur de la pintade. Glissez le romarin à l'intérieur.

Huilez légèrement le dessus de la pintade et recouvrez-la de papier sulfurisé. Mettez-la dans un plat allant au four, légèrement rempli d'eau, et enfournez pour 50 minutes.

Pendant ce temps, préparez la sauce au poivre vert : pelez l'échalote et émincez-la finement. Faites-la revenir dans une poêle avec un peu de margarine. Déglacez ensuite avec le vin blanc, ajoutez la crème fraîche et le poivre vert grossièrement écrasé. Laissez mijoter quelques instants.

À la sortie du four, découpez la pintade en morceaux et nappez-la de sauce.

**Le plus santé**
Comme les autres volailles, la pintade, est pauvre en graisse. Pensez à enlever la peau avant de la consommer.

# Poularde rôtie aux fruits d'hiver

Préparation : 30 minutes - Cuisson : 1 h 45 - Difficulté : ★★ Budget : ★★

Pour 6 personnes

- 1 poularde de 2 kg
- 400 g d'un mélange riz blanc et de riz sauvage
- 1 citron
- 1 orange
- 1 oignon
- 1 branche de céleri
- 2 feuilles de laurier
- 2 cuil. à café de quatre-épices
- 12 pruneaux
- 50 g de raisins secs
- 6 abricots secs
- 50 g d'amandes entières
- 50 g d'amandes effilées
- 100 g de margarine
- Sel

Faites tremper les pruneaux, les abricots et les raisins dans l'eau froide. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Prélevez le zeste des agrumes puis hachez-les. Pressez-les, mélangez leurs jus et réservez.

Mélangez dans une terrine les zestes, le céleri et l'oignon émincés, le quatre-épices et le laurier.

Farcissez la poularde de cette préparation. Bridez-la, puis salez-la un peu. Posez-la dans un plat allant au four, badigeonnez-la avec la moitié du beurre et enfournez-la. Laissez cuire, pendant 1 h 45, en arrosant souvent avec le jus de cuisson.

Faites cuire le riz dans 1 l d'eau bouillante salée, 20 minutes environ, jusqu'à ce qu'il ait absorbé toute son eau. Aérez-le avec une fourchette, puis incorporez le reste du beurre.

Égouttez les fruits secs. Dix minutes avant la fin de la cuisson, répartissez-les autour de la poularde avec le jus des agrumes.

Enveloppez la poularde dans du papier d'aluminium et laissez-la reposer 10 minutes dans le four éteint.

Servez avec les fruits secs, le riz et les amandes, et le jus à part.





# Poulet au gingembre

Préparation : 30 minutes - Cuisson : 1 h 10 - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- Environ 1 kg de hauts de cuisses de poulet
- 1 gros morceau de gingembre
- 5 échalotes
- 3 cuil. à soupe de sauce soja
- 4 à 5 cuil. à café de miel
- 5 cuil. à soupe de nuoc-mâm
- Riz
- Huile

Faites chauffer un peu d'huile dans une cocotte.

Émincez finement les échalotes, puis faites-les revenir dans l'huile. Ajoutez ensuite le gingembre coupé en très fines lamelles.

Ajoutez les hauts de cuisses de poulet, en ayant pris soin de retirer la couche de peau qui empêche la caramélisation. Faites blondir le tout légèrement.

Versez la sauce soja, le miel et la sauce nuoc-mâm sur cette préparation et maintenez à feu doux. Mélangez le tout délicatement. Laissez ensuite mijoter le tout à couvert, pendant 1 heure.

Dans un autocuiseur, faites cuire du riz pour 4 personnes et servez-le en accompagnement.

**Le plus santé**

Le poulet est une viande blanche et maigre, à condition d'en enlever la peau avant de le consommer.

# Poulet aux kiwis

Préparation : 30 minutes - Cuisson : 20 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 4 blancs de poulet
- 4 kiwis épluchés
- 2 cuil. à soupe de miel liquide
- Huile d'olive
- Le jus de ½ citron
- Cannelle
- Muscade

Faites revenir les blancs de poulet dans un peu d'huile pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Vous pouvez les couper en morceaux pour faciliter la cuisson et obtenir des émincés, plus esthétiques dans l'assiette.

Réservez-les sur du papier absorbant.

Débarrassez la poêle de l'huile restante et mettez-y le jus de citron ainsi que le miel liquide.

Faites chauffer jusqu'à ce que le mélange brunisse et devienne un caramel liquide.

Ajoutez alors 8 kiwis mûrs mais fermes, coupés en quatre. Laissez-les se ramollir dans le mélange pendant 2 minutes environ puis ajoutez une pincée de cannelle et une de muscade.

Ajoutez le poulet aux kiwis et faites chauffer quelques instants pour qu'ils s'imprègnent de la sauce. Servez sans attendre, accompagné de riz blanc.

**Le plus santé**
Le poulet est une viande maigre, à condition d'en enlever la peau avant de le consommer.





# Poulet bombo

Préparation : 10 minutes - Repos : 4 heures - Cuisson : 1 heure
Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 12 pilons de poulet
- 1 oignon rouge
- 1 cuil. à soupe de gingembre
- Le jus de 3 citrons verts
- Le jus de 3 citrons jaunes
- ½ brin de coriandre
- Huile
- Sel et poivre

Mélangez le poulet, l'oignon coupé en morceaux, le gingembre, le jus des citrons. Salez, poivrez et arrosez d'huile, puis laissez mariner 4 heures au réfrigérateur.

Sortez les pilons de poulet de la marinade.

Faites chauffer un peu d'huile et faites-les revenir.

Une fois les pilons cuits, mettez tous les ingrédients de la marinade avec le poulet, puis ajoutez la coriandre.

Poivrez de nouveau et couvrez pour laisser mijoter 40 minutes, en remuant.

Servez avec du riz.

**Le plus santé**
Le poulet est une viande blanche et maigre, à condition d'en enlever la peau avant de le consommer.

# Poulet en papillote

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 30 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 4 blancs de poulet
- 2 jaunes d'œufs
- Le jus de 1 citron
- 3 cuil. à café de moutarde à l'ancienne
- Sel et poivre

Mélangez les jaunes d'œufs avec le jus du citron, la moutarde, un peu de sel et de poivre.

Trempez les blancs de poulet dans la préparation, puis disposez-les au centre d'une feuille d'aluminium.

Fermez comme un bonbon.

Faites cuire à 240 °C (th. 8) pendant 30 minutes. Servez aussitôt.

**Le plus santé**
Le poulet est une viande blanche et maigre, à condition d'en enlever la peau avant de le consommer.





# Poulet poires et coco

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 1 heure - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 4 personnes

- 4 cuisses de poulet
- 1 boîte de lait de coco non sucré
- 2 oignons
- 2 échalotes
- 4 poires ou 1 boîte de poires en conserve
- 3 cuil. à café de massalé ou, à défaut, du curry
- Poivre

Dans une poêle, faites revenir les poires débitées en morceaux, jusqu'à ce que ces derniers soient bien dorés et caramélisés (ajoutez 2 cuil. à café de sucre si besoin). Réservez.

Détaillez les échalotes et les oignons en petits dés, puis faites-les dorer légèrement dans un wok ou dans une poêle.

Ajoutez le poulet et faites-le revenir pendant 10 minutes. Versez le lait de coco dans le wok et laissez mijoter quelques minutes.

Ajoutez ensuite le massalé, ou le curry, et un peu de poivre.

Faites mijoter encore pendant 45 minutes, jusqu'à cuisson complète du poulet.

Ajoutez au dernier moment les poires caramélisées et prolongez la cuisson pendant 3 à 4 minutes.

Servez aussitôt.

**Le plus santé**
Le poulet est une viande blanche et maigre, à condition d'en enlever la peau avant de le consommer.

# Poulet thaï

Préparation : 20 minutes - Marinade : 30 minutes - Cuisson : 45 minutes
Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 4 personnes

- 4 blancs de poulet
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 4 oignons
- 1 cuil. à soupe de curry
- 1 cuil. à soupe de purée de tomates
- 1 boîte de lait de coco
- Le jus de 1 citron vert
- Piment
- Gingembre
- Ail
- Sauce soja
- Sauce d'huîtres
- Huile de sésame
- Sel et poivre

Assaisonnez les blancs de poulet dans un bol avec l'ail, le poivre, un peu de sel, le gingembre, le piment, le citron vert, la sauce soja et la sauce d'huîtres. Terminez par l'huile de sésame. Laissez mariner au moins 30 minutes.

Faites chauffer de l'huile dans un wok. Quand le feu est bien fort, ajoutez les blancs de poulet. Quand ils sont dorés (il ne faut pas qu'ils soient trop cuits), enlevez-les et réservez-les avec un peu de leur jus de cuisson.

Nettoyez le wok, puis remettez-le sur le feu avec de l'huile bien chaude.

Versez les oignons et les poivrons. Faites-les sauter. Quand ils deviennent tendres, ajoutez la purée de tomates, du poivre, puis le lait de coco. Ajoutez le curry, les blancs de poulet et mélangez bien. Ajoutez un peu de jus de cuisson du poulet et laissez mijoter environ 10 à 15 minutes.

Cette préparation s'accompagne d'un bon riz à la créole.





# Risotto blanc au poulet, au chèvre et au fenouil

Préparation : 5 minutes - Cuisson : 30 minutes - Difficulté : ★★ Budget : ★★

Pour 4 personnes

- 500 g de riz pour risotto
- 2 cubes de bouillon de légumes
- 2 bulbes de fenouil
- 600 g de filets de poulet
- 150 g de noix de coco râpée
- 1 oignon
- Huile
- 1 gros fromage de chèvre frais
- Feuilles de menthe

Préparez le bouillon en dissolvant les cubes dans de l'eau portée à ébullition. Mélangez et retirez du feu. Ajoutez le fenouil coupé en lanières d'environ 5 mm ainsi que le poulet coupé en dés assez gros.

Remettez le bouillon sur feu très doux (l'idéal est qu'il ne soit pas porté à ébullition, sinon il va s'évaporer avant la fin de la cuisson !). Le bouillon de légumes va se transformer en bouillon de volaille au fenouil !

Versez de l'huile dans une casserole. Faites chauffer et juste suer l'oignon. Ajoutez le riz et mélangez jusqu'à ce qu'il devienne transparent. Ajoutez alors 2 louches de bouillon (laissez le poulet et le fenouil dans la casserole), et réduisez le feu.

Laissez le riz absorber le bouillon en mélangeant constamment. Continuez à l'abreuver ainsi jusqu'à ce qu'il soit encore un peu ferme et que la consistance générale soit crémeuse.

Ajoutez alors le fenouil et le poulet. Mélangez, puis ajoutez le chèvre et la noix de coco (conservez-en un peu pour décorer). Retirez du feu immédiatement. Mélangez et couvrez pendant 5 minutes.

Servez ensuite le risotto en le saupoudrant de noix de coco râpée et de quelques feuilles de menthe.

# Risotto de dinde au curry

Préparation : 10 minutes - Cuisson : 30 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 700 g de dinde
- 1 oignon
- 3 tomates ou 1 boîte de tomates concassées
- 250 g de riz
- 1 l de bouillon de volaille
- 50 g de noix de cajou
- 2 cuil. à soupe de curry
- Ail
- Persil
- Ciboulette
- Coriandre
- Huile d'olive

Hachez l'oignon et découpez la dinde en dés.

Dans de l'huile d'olive, faites dorer l'oignon et la dinde pendant 5 minutes, avec l'ail, le persil, la ciboulette et le curry.

Ajoutez le riz puis les tomates ébouillantées et hachées (sauf si elles sont en boîte).

Ajoutez ensuite le bouillon, louche par louche.

À la dernière louche, ajoutez les noix de cajou et un peu de coriandre.

Dégustez aussitôt.

**Le plus santé**

La dinde est une viande blanche, pauvre en acides gras saturés. Les noix de cajou apportent des acides gras essentiels oméga-3,6 et 9.





# Sauté de dinde au curcuma

Préparation : 10 minutes - Cuisson : 40 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 800 g de filets de dinde découpés en morceaux
- 1 cuil. à soupe de farine
- 1 cuil. à soupe de curcuma
- ½ cube de bouillon de volaille dilué dans 20 cl d'eau chaude
- 20 cl de vin blanc
- 1 cuil. à soupe de crème fraîche légère
- Coriandre
- Sel et poivre

Faites dorer les morceaux de dinde, puis recouvrez-les légèrement de farine.

Ajoutez ensuite le curcuma, le sel, le poivre, le bouillon dilué et le verre de vin blanc.

Laissez cuire environ 30 minutes.

Au terme de la cuisson, ôtez les morceaux de viande et ajoutez la crème fraîche.

Remettez la viande et servez de suite, accompagné de riz basmati, le tout saupoudré de coriandre.

**Le plus santé**

La dinde est une viande blanche, pauvre en acides gras saturés.

# Tajine de lapin au thym citronné

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 1 h 25 - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 4 personnes

- 1 lapin coupé en morceaux
- 1 branche de thym citronné
- 1 citron confit
- 4 oignons
- Huile
- 1 cuil. à café de gingembre râpé
- 1 cuil. à café de paprika
- 1 pincée de safran
- 1 cuil. à café de curcuma
- 1 cuil. à café de ras-el-hanout
- Sel et poivre

Épluchez et émincez finement les oignons.

Coupez le citron confit en quartiers et enlevez la pulpe, puis hachez grossièrement l'écorce du citron confit.

Faites chauffer une poêle avec de l'huile et faites colorer les morceaux de viande, 2 minutes de chaque côté. Ajoutez les oignons, le citron haché et toutes les épices. Salez, poivrez et laissez cuire 5 minutes.

Versez le tout dans un tajine ou une cocotte et mouillez avec de l'eau à hauteur.

Parsemez de thym citronné, couvrez et enfournez à 180 °C (th. 6) pendant 1 h 15.

Servez chaud.

**Le plus santé**

Le lapin est une viande maigre et ses acides gras sont surtout des acides gras polyinsaturés.





# Tajine de poulet, citron, fenouil et aubergine

Préparation : 25 minutes - Cuisson : 1 h 20 - Difficulté : ★★ Budget : ★

Pour 6 personnes

- 6 cuisses de poulet
- 1 citron confit
- 1 oignon
- 1 fenouil
- 1 aubergine
- 1 cuil. à soupe d'épices à tajine
- Huile d'olive
- 20 olives vertes

Coupez les cuisses de poulet en deux. Salez-les et colorez-les légèrement à l'huile d'olive.

Ajoutez l'oignon et le fenouil coupés en lamelles.

Ajoutez l'aubergine coupée en cubes.

Ajoutez le citron confit et l'ail.

Ajoutez les épices à tajine, puis assaisonnez.

Ajoutez un peu d'eau et faites cuire à couvert pendant 1 heure.

Ajoutez les olives et cuire 20 minutes de plus.

Servez aussitôt !

**Le plus santé**

Le poulet est une viande blanche et maigre, à condition d'en enlever la peau avant de le consommer.

# Desserts

# Ananas grillé à la noix de coco

Préparation : 5 minutes - Repos : 2 heures - Cuisson : 20 minutes
Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 4 tranches d'ananas frais
- 10 cl de lait de coco
- 2 cuil. à soupe de cassonade
- 3 cuil. à soupe de noix de coco râpée

Déposez les tranches d'ananas dans un bol. Versez le lait de coco, puis mélangez bien. Laissez reposer 2 heures à température ambiante.

Préchauffez le four en position gril.

Dans une lèchefrite à revêtement antiadhésif, disposez les tranches d'ananas sans les égoutter. Saupoudrez de cassonade et faites griller au four jusqu'à ce que la cassonade commence à caraméliser (4 minutes environ).

Retirez du four, parsemez de noix de coco râpée et dégustez.

**Le plus santé**
L'ananas est riche en potassium et en fibres. Sa teneur en glucides est moindre que celle d'une pomme.





# Carpaccio d'ananas et de coriandre

Préparation : 30 minutes - Cuisson : 2 heures - Difficulté : ★★ Budget : ★★

Pour 4 personnes

- 2 ananas
- 2 citrons verts non traités
- 100 g de groseilles
- 1 bouquet de coriandre
- 1 petit morceau de gingembre frais
- 1 blanc d'œuf
- 100 g de sucre cristallisé
- 30 g de sucre en poudre

Étalez le sucre cristallisé sur une assiette. Lavez et séchez les feuilles de coriandre (réservez les brins). Battez le blanc d'œuf avec quelques gouttes d'eau en neige molle. Badigeonnez-en les feuilles sur les deux faces, puis passez-les dans le sucre afin de les recouvrir complètement. Laissez sécher les feuilles givrées sur une grille pendant 1 heure.

Portez à frémissement 10 cl d'eau et le sucre en poudre pendant 2 minutes. Ajoutez la coriandre réservée et ciselée, et le morceau de gingembre pelé et coupé fin. Laissez refroidir.

Lavez et séchez les citrons verts. Prélevez les zestes. Pressez un demi-citron, et ajoutez le jus filtré au sirop.

Coupez les extrémités des ananas, puis pelez-les en retirant l'écorce et les parties brunes incrustées dans la pulpe. Coupez-les en quatre, puis débitez chaque quartier en fines lamelles.

Étalez les lamelles d'ananas sur des assiettes. Badigeonnez-les de sirop filtré et parsemez de zestes de citron. Mettez au frais 20 minutes.

Lavez et égrenez les groseilles.

Au moment de servir, décorez les assiettes avec les feuilles de coriandre givrées et les groseilles.

# Feuillantines aux fruits rouges

Préparation : 30 minutes - Cuisson : 30 minutes - Difficulté : ★★ Budget : ★

Pour 6 personnes

- 300 g de pâte feuilletée
- 25 cl de lait
- ½ gousse de vanille
- 7 cuil. à soupe d'aspartame
- 4 jaunes d'œufs
- 5 cl de crème liquide légère
- 25 g de farine
- 1 cuil. à café de Maïzena
- 500 g de fruits rouges
- 1 brugnon
- 25 cl de coulis de fruits rouges
- Menthe fraîche

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Dans la pâte, découpez 6 grandes feuilles en forme de cœur. Striez la pâte, badigeonnez-la avec 1 jaune d'œuf battu et faites-la cuire au four 20 minutes.

Portez à ébullition 20 cl de lait, additionné de la vanille.

Dans un saladier, fouettez les 3 jaunes d'œufs restant avec le reste du lait, la farine et la Maïzena. Arrosez du lait vanillé bouillant.

Remettez le mélange dans une casserole et faites épaissir à feu doux, sans cesser de remuer.

Laissez refroidir, puis incorporez l'aspartame et la crème préalablement fouettée.

Répartissez la préparation sur le fond des feuilletés.

Ajoutez les fruits rouges, posez les couvercles et présentez sur des assiettes nappées du coulis. Décorez de quelques fruits rouges, de dés de brugnon et de feuilles de menthe.

## Le plus santé

Ces feuillantines sont à consommer avec modération pour les personnes en surpoids et/ou atteintes d'hypercholestérolémie.





# Feuilletés aux cerises et au fromage frais

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 25 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 8 personnes

- 425 g de cerises dénoyautées en conserve
- 250 g de fromage frais crémeux
- 3 cuil. à soupe de sucre en poudre
- 1 cuil. à café de cannelle
- ½ tasse de noix de pécan hachées
- 2 rouleaux de pâte feuilletée
- 1 cuil. à café de sucre de cannelle

Égouttez bien les cerises en réservant 1 cuil. à soupe de jus.

Battez le fromage frais jusqu'à ce qu'il soit onctueux. Ajoutez le sucre en poudre, la cannelle, les noix de pécan et le jus de cerise réservé. Incorporez les cerises au mélange.

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).

Déroulez et coupez les feuilles de pâte feuilletée en quatre. Chemisez de grands moules individuels à muffins avec les carrés de pâte.

Versez le mélange préparé à la cuillère dans les coquilles en pâte et saupoudrez chacune de sucre de cannelle.

Faites cuire les feuilletés 20 à 25 minutes au four, ou jusqu'à ce que la préparation soit cuite et que la pâte soit dorée.

## Le plus santé

Les cerises sont riches en potassium et en vitamines B3 et A, mais elles contiennent plus de sucres que la plupart des autres fruits. Leur quantité doit donc être limitée, en particulier pour les personnes diabétiques ou prédiabétiques.

# Flûtes aux petits fruits rouges

Préparation : 20 minutes - Repos : 30 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 6 personnes

- 150 g de groseilles
- 150 g de cassis
- 500 g de framboises
- 3 blancs d'œufs
- 75 g de sucre glace
- Sel

Placez 4 flûtes à champagne au réfrigérateur 2 heures avant de les remplir.

Lavez les cassis et les groseilles. Épongez-les avec du papier absorbant. Égrappez-les et gardez-les au frais.

Équeutez les framboises. Mixez-en 300 g et gardez les autres, entières, au frais.

Fouettez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Incorporez les framboises écrasées. Continuez de fouetter en ajoutant peu à peu le sucre glace.

Remplissez les flûtes, en intercalant une couche de groseilles, une couche de cassis, une couche de framboises entières et une couche de mousse à la framboise.

Mettez à nouveau au frais 30 minutes avant de servir puis dégustez.

**Le plus santé**
Le cassis est riche en vitamine C.





# Gaspacho de nectarines au pain d'épices et basilic

Préparation : 10 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 4 nectarines
- 1 tomate
- Le jus de 1 citron
- 16 feuilles de basilic
- 2 tranches de pain d'épices
- 1 cuil. à café de vinaigre de Xérès
- 1 cuil. à café d'huile d'olive
- Sel et poivre blanc du moulin

Pelez les nectarines au-dessus du bol d'un mixeur. Retirez les noyaux et coupez grossièrement la chair en morceaux. Ajoutez la tomate coupée en quatre, sans la pulpe et les graines, le jus de citron et 8 belles feuilles de basilic, soigneusement lavées.

Mixez le tout pendant 30 secondes.

Dans le gaspacho, versez 1 cuil. à café de vinaigre de Xérès, 1 cuil. à café d'huile d'olive, 1 pincée de sel et 1 pincée du poivre blanc du moulin.

Remixez le tout quelques secondes et mettez le bol au réfrigérateur.

Au moment de servir, mixez rapidement le gaspacho, puis versez-le dans 4 grands verres. Ajoutez à la surface les tranches de pain d'épices émiettées et 2 petites feuilles de basilic pour la décoration.

**Le plus santé**
Un parfum de régime méditerranéen pour cette excellente recette riche en antioxydants.

# Gelée de fruits rouges au clou de girofle

Préparation : 10 minutes - Cuisson : 10 minutes - Repos : 4 heures
Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 250 g de fraises
- 75 g de framboises
- 65 g de sucre
- 6 clous de girofle
- 1 cuil. à soupe de jus de citron
- 8 g de gélatine (4 feuilles)

Faites tremper les feuilles de gélatine dans un verre d'eau bien froide.

Pendant ce temps, faites chauffer 50 cl d'eau dans une casserole avec le sucre et le citron et portez à ébullition.

Arrêtez le feu et ajoutez les clous de girofle. Laissez infuser 10 minutes, puis retirez les clous de girofle.

Ajoutez les feuilles de gélatine et mélangez bien. Faites chauffer à nouveau afin que la gélatine soit bien fondue. Laissez refroidir.

Pendant ce temps, lavez et équeutez les fraises. Rincez les framboises.

Répartissez les fruits rouges dans des verrines, puis couvrez à hauteur de sirop parfumé au girofle.

Réservez 4 heures au réfrigérateur avant de servir.

**Le plus santé**
Les fraises sont peu caloriques, riches en potassium et en vitamines C et B9.





# Jus exotique

Préparation : 10 minutes - Difficulté : ★★ Budget : ★★

Pour 2 personnes

- 1 mangue
- 3 fruits de la passion
- 1 orange
- 1 ananas

Épluchez la mangue et coupez-la en cubes.

Faites de même pour l'orange et l'ananas.

Pour les fruits de la passion, ouvrez-les en deux et grattez l'intérieur avec une cuillère.

Versez le tout petit à petit dans la centrifugeuse et servez frais.

**Le plus santé**
Peu calorique, cette recette est riche en fibres et en antioxydants.

# Lassi à la mangue

Préparation : 5 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 2 grosses mangues
- 50 cl de yaourt grec ou de lait fermenté
- 2 cuil. à soupe de sucre semoule

Pour la décoration

- 1 kiwi ou 1 fruit de la passion

Pelez les mangues, puis détaillez la chair en petits cubes.

Placez-les dans le bol du mixeur, puis ajoutez ensuite le yaourt et le sucre semoule.

Mixez l'ensemble jusqu'à l'obtention d'une crème homogène, lisse et onctueuse.

Répartissez la crème dans des verrines transparentes puis réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Avant de déguster, ajoutez quelques morceaux de fruits de la passion ou de kiwis en décoration.

**Le plus santé**
Cette recette est déconseillée aux personnes diabétiques ou prédiabétiques.





# Lychees et prunes au gingembre et citron vert

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 10 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 300 g de prunes
- 300 g de lychees
- 1 cuil. à café de gingembre râpé
- 1 citron vert non traité
- 100 g de sucre
- 4 boules de glace à la noix de coco

Prélevez le zeste du citron vert, puis pressez le citron.

Dans un wok, versez le sucre et 5 cl d'eau. Portez à ébullition et faites cuire jusqu'à la formation d'un caramel clair. Ajoutez encore 5 cl d'eau, le gingembre râpé et le jus du citron vert.

Coupez les prunes en deux et enlevez les noyaux.

Épluchez les lychees.

Ajoutez les fruits et 1 cuil. à café de zestes de citron dans le wok, puis laissez cuire encore 5 minutes.

Servez chaud, accompagné d'une boule de glace à la noix de coco.

**Le plus santé**
Cette recette est déconseillée aux personnes diabétiques ou prédiabétiques.

# Massala chai (thé aux épices)

Préparation : 5 minutes - Cuisson : 3 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 4 tasses

- 5 gousses de cardamome
- ½ cuil. à soupe de gingembre râpé
- 1 cuil. à café de cannelle en poudre ou ¼ de bâton de cannelle
- 5 baies de poivre noir
- 6 cuil. à café de sucre
- 2 clous de girofle
- 4 cuil. à café de thé noir
- 40 cl de lait

Faites bouillir dans une casserole 40 cl d'eau, dans laquelle vous aurez versé toutes les épices.

Retirez l'eau du feu dès qu'elle bout.

Ajoutez les feuilles de thé et le sucre, puis laissez infuser pendant 3 minutes, ou plus si vous préférez un thé plus corsé.

Faites chauffer le lait séparément.

Avant de servir, filtrez le thé avant d'ajouter le lait chaud.

Conseil : si vous ne disposez pas de toutes les épices, vous pouvez acheter dans une épicerie indienne un mélange en poudre, souvent disponible sous le nom « massala tea ». Vous pourrez l'ajouter ensuite au thé de votre choix.

**Le plus santé**
Pensez à utiliser un lait demi-écrémé, moins riche en acides gras saturés.





# Milk-shake d'agrumes à la menthe

Préparation : 10 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 16 petites feuilles de menthe fraîche
- 2 oranges
- 2 oranges sanguines
- 2 citrons verts
- 4 boules de glace à la vanille

Épluchez toutes les oranges et les 2 citrons. Coupez les fruits en morceaux grossiers.

Mettez de côté 4 petites feuilles de menthe et hachez le reste grossièrement.

Mettez les feuilles de menthe et les morceaux de fruit dans un mixeur et mixez le tout finement.

Ajoutez les boules de glace vanille.

Mixez à nouveau et, éventuellement, fouettez pour obtenir une texture bien mousseuse.

Servez dans des coupes hautes et disposez une feuille de menthe sur chaque coupe.

**Le plus santé**
La menthe et les agrumes conjuguent leurs propriétés antioxydantes.

# Mousse à la fleur d'oranger et salade de fruits exotiques

Préparation : 25 minutes - Repos : 1 heure - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 4 personnes

Pour la mousse

- 1 boîte de lait concentré non sucré
- 5 cl d'eau de fleur d'oranger
- 4 cuil. à soupe de sucre glace

Pour la salade de fruits

- 3 kiwis
- 2 mangues
- 3 bananes
- 80 g de copeaux de noix de coco fraîche
- 1 cuil. à café de vanille en poudre
- Le jus de 1 citron
- 2 cuil. à soupe de sucre en poudre

Réservez au réfrigérateur, au minimum 2 heures, le lait concentré non sucré, ainsi que les fouets du batteur électrique et l'eau de fleur d'oranger.

Préparez la salade. Pelez les fruits. Coupez les mangues en lamelles, les kiwis en quartiers et les bananes en rondelles. Mettez le tout dans un saladier, arrosez de jus de citron, puis saupoudrez de sucre et de vanille.

Mélangez les fruits et répartissez-les dans 6 coupelles. Placez au frais pendant 1 heure minimum.

Au moment de servir, fouettez le lait concentré jusqu'à ce qu'il prenne la consistance d'une chantilly. Versez alors l'eau de fleur d'oranger, en fouettant sans arrêt.

Saupoudrez ensuite de sucre glace et mélangez délicatement avec une spatule en bois. Répartissez la mousse dans les 6 coupes.

Parsemez la salade de fruits de copeaux de noix de coco et servez accompagné des coupes de mousse.

**Le plus santé**

Cette recette est déconseillée dans le cadre d'un régime hypocalorique ainsi que pour les personnes diabétiques ou prédiabétiques.





# Muffins aux abricots et au quinoa

Préparation : 10 minutes - Cuisson : 25 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 50 g de sucre roux
- 1 œuf
- 50 g de farine blanche
- 50 g de farine de quinoa
- 40 g de margarine végétale
- 1 cuil. à café de levure
- 100 ml de lait de soja
- 4 à 5 abricots
- ½ sachet de sucre vanillé
- 1 cuil. à soupe d'amandes moulues
- Une pincée de sel
- ½ cuil. à café de fleurs de lavande

Dans un grand bol, battez l'œuf avec le sucre et le sucre vanillé.

Ajoutez la margarine fondue, le lait et les amandes.

Après avoir mélangé les farines avec la levure, la fleur de lavande et le sel, ajoutez-les au reste.

Lavez, essuyez et coupez les abricots en dés et ajoutez-les délicatement à la pâte.

Versez la pâte dans un moule à muffins ou à petits gâteaux.

Laissez cuire pendant environ 20 minutes, au four préchauffé à 190-200 °C (th. 7).

Avant de sortir du four, saupoudrez de quelques fleurs de lavande et de sucre glace.

**Le plus santé**

Les amandes apportent des acides gras insaturés.

# Oranges caramélisées aux noix

Préparation : 15 minutes - Repos : 1 heure - Cuisson : 5 minutes
Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 6 personnes

- 6 oranges
- 250 g de noix fraîches (ou 80 g de cerneaux de noix)
- 40 g de raisins de Corinthe
- 40 g de raisins de Smyrne
- 40 g de sucre en poudre
- 1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger

Pour le caramel

- 40 g de sucre roux

Épluchez les oranges à vif, en retirant bien les peaux blanches. Découpez-les en fines rondelles, puis versez-les dans un plat creux avec les raisins.

Saupoudrez de sucre et agrémentez d'eau de fleur d'oranger pour parfumer.

Remuez et laissez 1 heure au réfrigérateur.

Épluchez les noix et parsemez-les sur le plat de fruits.

Réalisez un caramel avec le sucre, de l'eau et versez-le au moment de servir.

**Le plus santé**
Cette recette est déconseillée dans le cadre d'un régime hypocalorique.





# Pamplemousses farcis

Préparation : 15 minutes - Repos : 1 heure - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 4 personnes

- 2 pamplemousses roses
- 2 oranges coupées en quartiers
- 1 banane
- 1 grappe de raisins noirs
- 4 cuil. à soupe de sucre
- Kirsch

Coupez les oranges en quartiers et les bananes en rondelles.

Coupez les pamplemousses roses en deux.

Mélangez la chair retirée à celle des oranges, de la banane en rondelles et des grains de raisin noir.

Saupoudrez de sucre, arrosez d'un petit verre de kirsch et laissez macérer au frais, pendant 1 heure minimum.

Farcissez les demi-fruits de cette préparation et dégustez !

**Le plus santé**
Cette recette est déconseillée aux personnes diabétiques ou prédiabétiques.

# Papayes au four

Préparation : 10 minutes - Cuisson : 20 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 4 personnes

- 2 papayes
- Sucre roux
- 1 citron vert
- De l'extrait de vanille
- Huile

Coupez les papayes en deux, dans le sens de la longueur. Ôtez les graines et la partie filandreuse du centre.

Tailladez deux ou trois fois la chair et saupoudrez chaque moitié de fruit avec 1 cuil. à café de sucre roux. Versez quelques gouttes de citron vert et d'extrait de vanille.

Disposez une feuille de papier aluminium dans un plat, huilez-la un peu et disposez les papayes. Enfournez pour 20 minutes, à 200 °C (th. 6-7).

Retirez du four avant de servir et dégustez chaud.

Remarque : ne choisissez pas de fruits trop gros. L'idéal est d'utiliser les petites papayes rouges, plus sucrées et plus goûteuses que les autres.

**Le plus santé**
Les fruits comme la papaye sont riches en fibres, en minéraux et en antioxydants.





# Pêches gratinées aux amandes

Préparation : 10 minutes - Cuisson : 20 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 6 personnes

- 6 pêches blanches fermes et mûres
- 75 g d'amandes effilées
- 2 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 1 œuf
- 12 g de sucre en poudre
- 125 g de crème fraîche épaisse allégée
- Poivre du moulin

Épluchez les pêches et placez-les dans un plat.

Préparez une crème avec la crème fraîche, la fleur d'oranger, le sucre et l'œuf.

Nappez les pêches de la crème. Poivrez et placez les amandes effilées par-dessus.

Mettez au four pendant 20 minutes, à 170 °C (th. 5-6).

**Le plus santé**
Les amandes sont riches en acides gras insaturés.

# Poêlée de clémentines au romarin

Préparation : 30 minutes - Cuisson : 3 à 4 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 10 clémentines
- 20 cl de coulis de pêches
- 1 branche de romarin
- 2 blancs d'œufs
- 25 g de beurre en poudre
- 20 g de sucre

Épluchez les clémentines et séparez les quartiers.

Faites fondre le beurre dans une poêle et ajoutez les clémentines. Saupoudrez de sucre et laissez-les caraméliser pendant 3 à 4 minutes.

Ajoutez quelques brindilles de romarin et mélangez bien. Répartissez dans des verres ou des assiettes.

Placez le coulis de pêches et les blancs d'œufs dans un siphon. Fermez, insérez une cartouche de gaz et secouez bien.

Nappez les clémentines d'émulsion à la pêche et servez sans attendre.

**Le plus santé**
Les agrumes sont source d'antioxydants.





# Pommes au four

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 1 minute - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 8 personnes

- 8 pommes
- 8 cuil. à soupe de cassonade
- 8 noisettes de beurre
- 8 pincées de cannelle poudre
- 8 cuil. à café d'écorces d'orange

Beurrez le plat de cuisson.

Creusez les pommes en essayant de ne pas percer le fond afin qu'elles restent « étanches » et retirez le maximum de pépins.

Au centre des pommes, mettez le beurre, la cannelle, le sucre et les écorces d'orange.

Enfournez 1 heure à 140 °C (th. 4-5).

Laissez refroidir et dégustez tiède.

**Le plus santé**
Cette recette est déconseillée dans le cadre d'un régime hypocalorique.

# Potage au yaourt et aux flocons d'avoine

Préparation : 5 minutes - Cuisson : 10 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 90 g de flocons d'avoine
- 2 yaourts
- 1 oignon
- 1 cuil. à soupe de beurre
- 1 cuil. à café de menthe ciselée
- Sel et poivre

Faites cuire les flocons d'avoine dans 0,5 l d'eau salée bouillante, pendant 5 minutes, en tournant.

Mettez les yaourts dans un plat creux. Versez dessus les flocons en fouettant, puis réservez au chaud (bain-marie).

Pelez et émincez l'oignon. Faites-le revenir dans une poêle avec le beurre pendant 5 minutes. Salez et poivrez légèrement.

Versez les flocons et l'oignon dans une soupière, saupoudrez de menthe ciselée et dégustez.

## Le plus santé

L'avoine est une céréale d'excellente qualité, riche en fibres, en minéraux et en vitamines. Son apport en protéines est intéressant et elle possède un index glycémique bas.





# Salade d'agrumes à la cannelle

Préparation : 20 minutes - Repos : 24 heures - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 6 personnes

- 1 citron vert
- 1 citron jaune
- 2 pamplemousses
- 4 oranges
- 4 clémentines
- 2 mandarines
- 8 kumquats
- 2 cuil. à soupe de sucre roux
- 2 cuil. à soupe de miel liquide
- 2 cuil. à café de cannelle moulue
- Glace à la cannelle

Pressez et recueillez le jus de 1 orange, du citron vert et du citron jaune. Faites-y dissoudre le sucre et le miel liquide, puis ajoutez la cannelle moulue.

Lavez les kumquats et détaillez-les en fines rondelles.

Pelez à vif les autres agrumes et découpez-les en fines tranches. Disposez les tranches dans un plat et recouvrez-les du jus à la cannelle.

Recouvrez le plat d'un film alimentaire et laissez mariner au frais pendant 12 à 24 heures.

Présentez la salade dans des coupes individuelles, en ajoutant une boule de glace à la cannelle.

## Le plus santé

Cette salade d'agrumes est déconseillée aux personnes diabétiques ou prédiabétiques. Riche en antioxydants, en vitamine C notamment, elle est acceptable… si vous omettez la boule de glace !

# Salade d'ananas et de mangue

Préparation : 15 minutes - Repos : 1 heure - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 4 personnes

- 1 ananas
- 4 mangues bien mûres
- 1 combava non traité (petit citron vert exotique)
- 1 piment doux
- 1 cuil. à soupe de sucre roux

Épluchez les mangues et coupez-les en lamelles.

Épluchez l'ananas et coupez-le en cubes.

Prélevez le zeste de la moitié du combava, puis ajoutez-le aux fruits avec le piment finement haché.

Saupoudrez de sucre et laissez reposer au frais 1 heure avant de servir.

**Le plus santé**

Les fruits sont source de minéraux, de vitamines et de fibres.





# Salade de fruits d'hiver

Préparation : 10 minutes - Repos : 30 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 1 pomme
- 2 bananes
- 2 kiwis
- 1 petite boîte d'ananas au jus
- 1 orange ou 6 cl de jus de fruits
- 1 sachet de sucre vanillé
- Poivre du moulin

Pressez 1 orange et réservez son jus. Pelez la pomme, coupez-la en quartiers et ôtez-en le cœur.

Dans un saladier, coupez les quartiers de pomme en petits dés et arrosez-les de jus d'orange pour éviter qu'ils noircissent.

Pelez les bananes et coupez-les en rondelles. Pelez les kiwis et coupez-les également en jolies rondelles.

Égouttez 5 tranches d'ananas, sans jeter le jus, puis détaillez les tranches en petits morceaux.

Ajoutez un peu de jus d'ananas à votre salade de fruits d'hiver, assaisonnez d'un sachet de sucre vanillé et d'un tour de moulin à poivre.

Réservez cette salade de fruits au moins 30 minutes au réfrigérateur avant de la servir.

Conseils : si ce n'est pas la saison des oranges, utilisez un jus d'orange tout prêt 100 % pur jus ou, mieux, un cocktail multifruit, sans sucres ajoutés.

**Le plus santé**

Cette salade de fruits est déconseillée chez les personnes diabétiques ou prédiabétiques. Si possible, préférez l'ananas frais…

# Salade de mangues et pamplemousses roses

Préparation : 15 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 2 mangues
- 2 pamplemousses roses
- 1 sachet de sucre vanillé
- Une pincée de cannelle
- 1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 2 cuil. à soupe de sucre semoule
- Poivre noir du moulin

Coupez les segments de pamplemousse, pressez le jus dans un récipient, puis ajoutez les segments.

Épluchez et coupez les mangues en gros morceaux, puis ajoutez-les au pamplemousse.

Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez doucement pendant 1 minute.

Dégustez.

**Le plus santé**

Cette salade est fortement déconseillée aux personnes diabétiques ou prédiabétiques à cause des mangues… et du sucre !





# Smoothie au thé et à la mangue

Préparation : 10 minutes - Repos : 1 heure - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 4 cuil. à café de thé « Genmaicha » ou tout autre thé vert
- 1 mangue mûre à point

Portez à frémissement un demi-litre d'eau et retirez aussitôt du feu. Versez sur le thé et laissez infuser pendant 1 minute. Filtrez, puis laissez refroidir.

Pelez la mangue et coupez-la en gros cubes. Passez-les dans une centrifugeuse ou dans un mixeur. Dans ce dernier cas, filtrez le jus obtenu.

Mélangez le thé et le jus de mangue et réservez au réfrigérateur 1 heure minimum avant de servir.

Variante : pour obtenir une préparation particulièrement mousseuse, vous pouvez aussi verser le mélange dans un siphon, ajouter 1 ou 2 capsules de gaz et verser le mélange dans 4 verres avant de servir.

**Le plus santé**

Une recette riche en antioxydants.

# Smoothie aux fruits d'été

Préparation : 10 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 3 personnes

- ½ melon épluché, sans graines et coupé en dés
- 3 pêches jaunes
- 12 cl de jus d'abricot
- 1 cuil. à soupe de miel
- 4 à 5 glaçons

Lavez les fruits et coupez-les en morceaux.

Mettez tous les ingrédients dans un mixeur.

Réduisez le tout en purée liquide.

Servez frais dans un grand verre.

Vous pouvez décorer le dessus avec des fruits découpés.

**Le plus santé**
Une excellente recette, peu calorique et riche en antioxydants.





# Smoothie banane, abricots et lait de noisettes

Préparation : 10 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 4 bananes
- 2 cuil. à soupe de jus de citron
- 2 abricots secs
- 20 cl de lait de noisettes
- 4 glaçons

Épluchez les bananes, coupez-les en gros morceaux, puis mettez-les dans un bol.

Ajoutez le jus de citron et mélangez.

Dans le bol d'un robot de type blender, versez les abricots secs et un peu de lait de noisettes, puis mixez jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.

Ajoutez les bananes, les glaçons et le reste du lait de noisettes. Mixez jusqu'à l'obtention d'une consistance mousseuse.

Versez le smoothie dans des verres et décorez avec des pailles pour la dégustation.

**Le plus santé**
Ce smoothie est déconseillé aux personnes diabétiques et prédiabétiques !

# Smoothie de fruits rouges à la fève tonka

Préparation : 10 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 4 personnes

- 300 ml de yaourt nature
- 500 g de fruits rouges
- 4 cuil. à soupe de miel
- 1 cuil. à soupe de sucre en poudre
- ½ fève tonka

Mettez tous les ingrédients dans le bol d'un mixeur (sauf 100 g de fruits que vous réservez). Râpez finement la fève tonka par-dessus.

Mixez le tout, puis mettez au frais.

Au moment de servir, versez le smoothie dans des verrines et répartissez le reste des fruits rouges par-dessus.

**Le plus santé**
Les yaourts constituent une excellente source de calcium.





# Smoothie pomme verte, groseilles et coriandre

Préparation : 10 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 1 personne

- 2 pommes vertes
- 10 cl de jus de poires
- 1 grappe de groseilles
- Quelques pluches de coriandre

Épluchez et videz les pommes, puis coupez-les en morceaux.

Équeutez les groseilles.

Placez les fruits dans le mixeur avec la coriandre et le jus de poires.

Mixez à grande vitesse et passez le jus au chinois, en pressant bien.

Versez le tout dans un verre avec des glaçons et dégustez.

**Le plus santé**
Une recette simple, riche en antioxydants.

# Soupe de melon à l'anis

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 3 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 1 melon
- 1 oignon rouge
- 5 cl de porto blanc
- 1 cuil. à soupe de graines d'anis vert
- 4 fleurs d'hibiscus séchées
- 1 cuil. à soupe rase de cassonade
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Poivre blanc du moulin

Épluchez puis émincez l'oignon. Faites-le revenir à feu doux avec l'huile d'olive. Ne le laissez pas se colorer, mais faites-le fondre, en remuant.

Incorporez ensuite les graines d'anis, la cassonade et le porto blanc. Mélangez bien, puis retirez la poêle du feu. Réservez.

Ouvrez et épépinez le melon. Détaillez ensuite la chair en petits morceaux et disposez ceux-ci dans un saladier. Arrosez les morceaux de melon avec le contenu de la poêle, puis mixez l'ensemble afin d'obtenir une purée très fine. Ajoutez ensuite le poivre blanc moulu et mélangez bien.

Remettez la purée de melon dans le saladier et couvrez celui-ci hermétiquement à l'aide d'un film alimentaire transparent. Placez le saladier au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

Pendant le temps de réfrigération, disposez les fleurs d'hibiscus séchées dans un récipient rempli d'eau froide, afin de les faire gonfler.

Avant de servir, répartissez la soupe de melon dans des verres ou des tasses, et décorez celles-ci avec les fleurs d'hibiscus. Servez glacé.





# Soupe de raisin noir à la coriandre

Préparation : 25 minutes - Cuisson : 30 minutes - Repos : 30 minutes
Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 1 kg de raisin noir
- 2 cuil. à soupe de coriandre fraîche hachée

Ôtez la peau de 100 g de raisin. Mixez le restant et passez à travers un chinois.

Faites cuire le jus de raisin obtenu pendant 30 minutes à feu doux, puis laissez refroidir.

Répartissez la soupe dans 4 bols, ajoutez les raisins épluchés et saupoudrez de coriandre. Servez frais.

**Le plus santé**

Le raisin est riche en fibres, en vitamines et en minéraux. Compte tenu de sa forte teneur en sucre, il doit cependant être consommé avec modération.

# Soupe froide de prunes hongroise

Préparation : 10 minutes - Repos : 2 heures - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 6 personnes

- 500 g de prunes
- 1 citron
- 5 à 6 clous de girofle
- 2 ou 3 bâtons de cannelle
- 3 cuil. à soupe de sucre
- 100 ml de crème fraîche légère
- 100 ml de yaourt
- 1 cuil. à soupe de farine

Dénoyautez les prunes et coupez-les en morceaux.

Pelez le citron puis coupez-le en dés de 1 cm.

Mélangez les prunes, le citron, les clous de girofle, la cannelle et le sucre dans une casserole, recouvrez d'eau et portez à ébullition.

Pendant ce temps, versez la crème fraîche battue en chantilly, puis le yaourt et la farine.

Incorporez les fruits dans ce mélange et portez de nouveau à ébullition, en continuant de tourner. Ajoutez de l'eau si nécessaire, puis retirez du feu et réservez au réfrigérateur plusieurs heures.

Servez très froid.

**Le plus santé**
Les prunes sont très riches en fibres.





# Soupe glacée à la framboise et à la menthe

Préparation : 7 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 500 g de brisures de framboises surgelées
- 200 ml de jus de fruits exotiques
- 60 ml de Get 27
- 2 cuil. à soupe de jus de citron
- 10 g de basilic
- Quelques amandes effilées

Dans le bol d'un mixeur, placez les brisures de framboises surgelées, le jus de fruits, 100 ml d'eau, le Get 27, le jus de citron et le basilic.

Mixez l'ensemble afin d'obtenir une texture bien lisse.

Faites griller à la poêle quelques amandes effilées.

Versez la soupe de fruits dans des coupelles, saupoudrez avec les amandes effilées grillées et réservez au réfrigérateur.

Servez les soupes bien glacées.

**Le plus santé**
Cette soupe est déconseillée aux personnes diabétiques et prédiabétiques.

# Soupe glacée de poires à la vanille et au poivre long

Préparation : 5 minutes - Repos : 1 heure - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 2 personnes

- 2 poires Passe-crassane ou Doyenné du Comice
- Le jus de 1 citron
- 2 zestes de citron confit
- 1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 2 cuil. à soupe de sucre
- 1 gousse de vanille
- 1 chaton de poivre long

Épluchez les poires et coupez-les en quartiers. Conservez un quartier, que vous détaillerez en fines lamelles.

Coupez les zestes de citron en fines lamelles.

Grattez l'intérieur de la gousse de vanille.

Dans un robot, mixez les poires, le sucre, le jus du citron, les graines de vanille, le poivre et l'eau de fleur d'oranger.

Placez la soupe dans le compartiment congélation du réfrigérateur pendant 1 heure environ en la mélangeant régulièrement afin qu'elle reste fraîche mais ne prenne pas.

**Le plus santé**
Cette soupe est déconseillée aux personnes diabétiques ou prédiabétiques.





# Taboulé de fruits frais

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 5 minutes - Repos : 8 heures
Difficulté : ★★ Budget : ★

Pour 8 personnes

- 150 g de semoule
- 170 g de sucre semoule
- 180 ml de jus d'orange, citron et pamplemousse
- 2 kiwis
- 2 oranges
- 200 g d'ananas
- 50 g de cassis surgelés ou autres baies
- 20 ml de vinaigre de fruits de la passion
- Quelques feuilles de menthe

Faites bouillir 40 g de sucre avec le vinaigre.

Ajoutez les jus de fruits avec 30 g de sucre, puis laissez refroidir. Mélangez la semoule avec ce jus et laissez reposer 6 heures au minimum.

Épluchez et coupez en dés très fins les oranges, les kiwis et l'ananas. Incorporez-les dans la semoule égrainée.

Confectionnez un sirop avec le sucre restant (en ajoutant autant d'eau que de sucre) et mettez le cassis à macérer, pendant 2 heures minimum.

Dès qu'ils sont prêts, incorporez les grains de cassis égouttés et bien froids dans la semoule.

Dans des verres ou des coupes, disposez la semoule puis agrémentez de feuilles de menthe.

**Le plus santé**
Ce taboulé est déconseillé aux personnes diabétiques ou prédiabétiques.

# Tarte sablée aux mûres et aux pistaches

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 20 minutes - Repos : 1 heure
Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 6 personnes

- 1 rouleau de pâte sablée
- 20 cl de crème liquide légère
- 1 gousse de vanille
- 20 g de sucre glace
- 350 g de mûres sauvages
- 60 g de pistaches non salées

Étalez votre pâte dans un moule à tarte et faites cuire une vingtaine de minutes à 170 °C (th. 5-6). À la sortie du four, la tarte doit être légèrement colorée, mais encore friable : laissez-la reposer au moins 1 heure sur un plat de service.

Dès que la tarte est sortie du four, enfournez les pistaches jusqu'à l'obtention d'une légère coloration. Attention, c'est assez rapide !

Fouettez la crème avec la vanille et le sucre glace pour réaliser une chantilly assez ferme.

Étalez la chantilly dans le fond de tarte, rangez les mûres dessus et parsemez de pistaches.

**Le plus santé**
Pensez à utiliser une crème liquide allégée en matières grasses.





# Verrines au yaourt et aux fruits

Préparation : 5 minutes - Repos : 30 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 2 pommes
- 2 bananes
- 6 fraises
- 1 orange
- 2 kiwis
- 2 cuil. à soupe de sucre semoule
- 1 cuil. à café de sucre de vanille
- 2 pots de yaourt nature (sans sucre)
- 2 belles noix hachées

Épluchez tous les fruits et découpez-les en petits dés.

Ajoutez le sucre semoule et le sucre vanillé et mélangez bien, sans abîmer les fruits.

Ajoutez le yaourt et mélangez à nouveau.

À l'aide d'une cuillère, mettez le mélange dans des verres à dessert et décorez avec les noix hachées.

Réservez au réfrigérateur 30 minutes au minimum et servez ce dessert très frais.

Remarque : pour les fruits, vous pouvez choisir ceux qui vous conviennent, en fonction de la saison.

**Le plus santé**
Ces verrines sont déconseillées aux personnes diabétiques ou prédiabétiques.

# Verrines de compotée vanillée poire-potiron

**Préparation : 15 minutes - Cuisson : 30 minutes - Difficulté : ★ Budget : ★★**

Pour 2 personnes

- 200 g de potiron
- 1 poire
- ½ gousse de vanille
- 1 cuil. à soupe de sucre
- 100 g de fromage blanc à 20 % de MG
- 2 spéculoos
- Beurre demi-sel
- Quelques lamelles de poires séchées

Épluchez le potiron et coupez-le en petits cubes. Faites de même avec la poire.

Dans une casserole, versez les fruits découpés et faites mijoter à feu très doux, pendant 20 minutes, avec le sucre, l'intérieur de la gousse, la gousse elle-même et quelques cuillères à soupe d'eau. Surveillez que cela n'accroche pas, sinon ajoutez de l'eau.

Écrasez les spéculoos, ajoutez un peu de beurre pour avoir une texture sablée et mettez au four 10 minutes, à 200 °C (th. 6-7).

Écrasez la compote au pilon puis laissez-la refroidir.

Au moment de servir, disposez de la compote, du fromage blanc, du crumble et des petits bouts de poires séchées dans des verrines. Dégustez.

**Le plus santé**

Le potiron est très peu calorique et riche en minéraux et en vitamines.

# Mieux connaître les aliments

# Les huiles végétales

Les huiles végétales sont les aliments énergétiques parmi les plus denses et sont donc à consommer avec une grande modération. Elles ont cependant une valeur nutritionnelle importante, car elles sont une importante source d'acides gras essentiels insaturés, c'est-à-dire les acides gras mono-insaturés (oméga-9) et polyinsaturés (oméga-3 et 6).

**Les huiles pour l'assaisonnement**
Certaines huiles végétales ne doivent être utilisées que pour les assaisonnements et autres préparations culinaires à froid, car elles se dégradent lors de la cuisson et perdent leur qualité naturelle :

- **L'huile de colza :** c'est une des huiles à privilégier, car elle est riche en acides gras oméga-9 (mono-insaturés) et oméga-3 (polyinsaturés). De plus, le rapport entre acides gras oméga-6 et oméga-3 (rapport d'environ 2,5) est bien équilibré.

- **L'huile de soja :**riche en acides gras oméga-9 et oméga-3, très riche en acides gras oméga-6 et bien équilibrée dans le rapport entre acides gras oméga-6 et oméga-3 (rapport d'environ 7).

- **L'huile de noix :**très riche en acides gras oméga-6, riche en acides gras oméga-3 et bien équilibrée dans le rapport entre acides gras oméga-6 et oméga-3 (rapport d'environ 4,5).

- **L'huile de germe de blé :** riche en acides gras oméga-9, oméga-6 et oméga-3 (rapport acides gras oméga-6 et oméga-3 d'environ 14).





**Les huiles végétales pour l'assaisonnement et la cuisson (voire friture) :**

- **L'huile d'olive :** c'est une des huiles à privilégier (utiliser l'huile d'olive vierge obtenue par pression à froid), très riche en polyphénols et en acides gras oméga-9, peu riche en acides gras oméga-6 et 3, mais équilibrée dans le rapport entre acides gras oméga-6 et oméga-3 (rapport d'environ 10).

- **L'huile de tournesol :** de composition similaire à celle de l'huile d'olive (très riche en acides gras oméga-9 et peu riche en acides gras oméga-6), il y a, en revanche, absence totale d'acides gras oméga-3.

- **L'huile d'arachide :** c'est la plus riche en acides gras saturés, aussi riche en acides gras oméga-9 qu'en oméga-6, mais très pauvre en acides gras oméga-3. Elle est donc très déséquilibrée dans le rapport entre acides gras oméga-6 et oméga-3 (rapport d'environ 380).

- **L'huile de maïs :** riche en acides gras oméga-9, très riche en acides gras oméga-6 mais très pauvre en acides gras oméga-3, elle est donc déséquilibrée dans le rapport entre acides gras oméga-6 et oméga-3 (rapport d'environ 295).

**Les autres huiles de consommation moins courante et à vocation diététique :**

- **L'huile de sésame :** riche en acides gras oméga-9 et 6.

- **L'huile de noisette :** riche en acides gras oméga-9.

- **L'huile de caméline vierge:** l'une des plus anciennes huiles alimentaires, caractérisée par sa richesse naturelle remarquable en acides gras oméga-3.

• **Les huiles de bourrache et d'onagre:** riches en acides gras oméga-6.

• **L'huile de graines de lin:** elle est riche en acides gras oméga-9 et 6 et très riche en oméga-3. Mais attention, c'est une huile très fragile qui rancit très vite et doit être consommée rapidement.

### En résumé

• L'huile d'olive (polyphénols et acides gras oméga-9) et l'huile de colza (acides gras oméga-3) sont différentes d'un point de vue nutritionnel et se complètent très bien : ce sont les deux huiles à privilégier.
• Il est préférable de varier les types d'huiles et de privilégier leur utilisation au quotidien, à la place du beurre, pour l'assaisonnement et la cuisson.

Comme les acides gras insaturés peuvent fixer de l'oxygène au contact de l'air, des rayons ultraviolets et de la chaleur, ils s'oxydent facilement et rancissent. Les huiles végétales doivent donc être conservées au frais et à l'abri de la lumière.

## Les sucres

**Mis à part les édulcorants de synthèse, la saveur sucrée des aliments est donnée par les sucres (ou glucides) simples :**

• **le saccharose ou sucrose** (un « double-sucre » constitué de glucose et de fructose) : sucre extrait de la canne à sucre et de la betterave ;

• **le maltose** (un « double-sucre » constitué de deux molécules de glucose) : sucre extrait du maïs ;





• **le lactose** (un « double-sucre » constitué de glucose et galactose) : sucre du lait ;

• **le fructose :** sucre présent naturellement dans les fruits et le miel.

Les glucides simples alimentaires (saccharose et fructose) passent rapidement dans le sang : on les appelle les sucres rapides.

Les glucides complexes alimentaires (amidon des céréales, légumineuses et pommes de terre) sont appelés sucres lents. D'une manière générale, les sucres rapides doivent être consommés avec grande modération, au profit des sucres lents.

Le fructose raffiné doit être consommé avec modération, car il pourrait augmenter le taux de cholestérol. Le miel est une bonne alternative au sucre, mais sa consommation doit rester modérée car c'est aussi un sucre rapide.

Quant aux édulcorants synthétiques (saccharine, aspartame et cyclamate) ou naturels (sirop d'érable), il s'agit de produits qui remplacent le sucre et n'augmentent que très peu la glycémie.

## Le sel

**Il faut limiter la consommation de sel, en réduisant la consommation d'aliments transformés salés (charcuteries et fromages notamment) ainsi que l'adjonction de sel pendant la cuisson ou dans l'assiette.**

Les apports alimentaires en sel (ou chlorure de sodium) proviennent du sel de table (ajout pendant la cuisson ou dans l'assiette), d'aliments naturellement salés (bacon, jambon, saucisse…), d'aliments salés au cours de leur transformation (plats cuisinés, pain, biscuits, chips…), ou bien encore

d'aliments conservés par salaison (viandes salées, poissons salés).

La quantité quotidienne de sel recommandée ne doit pas dépasser 5 g (soit 1,7 g de sodium, le sodium étant, avec le chlorure, l'élément constitutif du sel). Il est recommandé de privilégier l'alimentation « maison », qui permet de mieux contrôler la quantité de sel dans notre assiette.

Le sel est souvent ajouté en grande quantité, lorsque la préparation ou l'aliment manque de saveur, et les industriels l'emploient volontiers. Les épices (poivre, piment, gingembre…), les herbes (fines herbes, basilic, laurier…), l'ail, l'oignon et le citron, judicieusement employés, permettent aisément de relever la saveur des aliments.

## Les légumes

**Il est fortement recommandé de consommer au moins 5 portions (entre 400 et 500 g) de légumes (hors féculents) et de fruits variés par jour.**

Les légumes sont des aliments de faible densité calorique (sauf quelques exceptions), mais d'un très grand intérêt nutritionnel. La consommation diversifiée de légumes est une source remarquable de vitamines (A, C, B et E), de minéraux, de fibres et de potassium, mais également de composés antioxydants potentiellement protecteurs, comme par exemple les polyphénols et les caroténoïdes.

**Qu'est-ce qu'une portion de légumes ?**
Comment évaluer la dimension des portions ? Il suffit d'imaginer une assiette moyenne dont on se sert pour préparer le plat principal : la moitié de l'assiette (au moins) devrait





être occupée par la portion de légumes. Une portion de légumes peut aussi être visualisée par la quantité de légumes contenue dans les mains, lorsque celles-ci sont placées l'une contre l'autre.

**Quels légumes faut-il consommer ?**
Tous les légumes ont des effets bénéfiques et doivent être consommés de manière diversifiée. On peut les classer en 4 grandes familles :

- **les légumes non-féculents :** les légumes crucifères (chou, brocoli, blettes, cresson), les légumes verts à feuilles (salades, épinards) et les légumes à bulbe (ail, oignon, échalote, ciboulette, poireau) ;

- **les légumineuses :** les haricots secs (fève de soja, haricot blanc), les lentilles, les pois secs et les pois chiches ;

- **les légumes féculents :** les légumes à racine (carotte, topinambour, navet, céleri, rutabaga (ou navet de Suède, betterave rouge, salsifis), les plantains, les tubercules (pomme de terre, patate douce) ;

- **les légumes fruits :** tomate, aubergine, avocat, concombre, courge, piment, poivron, les fruits verts (courgette, haricot vert, petit pois), olive…

**Quels légumes méritent une attention particulière ?**
- **Les choux :** chou-fleur, chou frisé, chou pomme, chou de Bruxelles et chou chinois, riches en glucosinolates et consommés sautés, cuits à la vapeur ou en soupe.

- **Le brocoli :** riche en glucosinolates, en carotène, en folate, en vitamine C et en quercétine.

- **La tomate :** riche en caroténoïdes dont le lycopène. Pour bénéficier au mieux des propriétés bénéfiques du lycopène, il est préférable de cuisiner la tomate avec des matières grasses, comme l'huile d'olive. La chaleur permet une meilleure extraction du lycopène et induit des changements de structure qui rendent le lycopène plus assimilable par l'organisme. Les graisses augmentent également sa disponibilité et son absorption. Les produits fabriqués à partir de tomates cuites (à l'exception du ketchup, qui contient près du tiers de son poids en sucre) sont particulièrement riches en lycopène.

- **Les épinards :** riches en caroténoïdes et en folates.

- **Les fèves de soja séchées et rôties :** riches en phytoœstrogènes.

**Comment faut-il manger les légumes ?**
Les légumes (frais, surgelés ou en conserve) peuvent être consommés crus ou cuits. Leur cuisson (à la vapeur, à l'étouffée, en pochage, au court-bouillon) doit être la plus courte possible afin de préserver les vitamines. Rapidement ébouillantés, les légumes conservent leurs vitamines, restent croquants et gardent toute leur couleur. Les nutriments contenus dans les légumes ne sont pas dégradés par la cuisson, surtout si elle est rapide. Les minéraux sont dilués dans l'eau chaude et sont bénéfiques si l'eau de cuisson est consommée (d'où l'intérêt des soupes).

Dans la mesure du possible, il faut éviter d'éplucher les légumes : leur partie extérieure reste la plus riche nutritionnellement parlant.

## Les fruits

**Tous comme les légumes, les fruits ont une qualité nutritionnelle exceptionnelle et sont une source importante de composés antioxydants protecteurs.**





**Ils représentent une famille aussi diversifiée que celles des légumes :**

- **les agrumes :** orange, citron, pamplemousse, mandarine ;

- **les petits fruits rouges :** framboise, fraise, mûre, cassis, myrtille, bleuet, canneberge ;

- **les autres fruits :** pomme, banane, raisin, mangue, ananas, pastèque, melon ;

- **les fruits secs :** abricot, figue, pruneau, raisin ;

- **les fruits oléagineux :** noix, amande, noisette.

Le fruit frais et entier doit être préféré au fruit surgelé ou au jus, toute transformation appauvrissant les fruits en nutriments.

**Les agrumes**
Ils sont non seulement riches en vitamine C et en folate, mais constituent aussi une source importante de composés phytochimiques. Par exemple, une orange contient près de 200 composés phytochimiques différents, dont une soixantaine de polyphénols, de caroténoïdes et de terpènes.

**Les fruits rouges**
Ils occupent une place assez restreinte dans notre alimentation car ils sont récoltés de manière saisonnière. Ils restent pourtant une source privilégiée de polyphénols qui leur sont plus ou moins spécifiques : acide ellagique, anthocyanidines et proanthocyanidines.

**Le raisin**
Il est souvent qualifié de « roi des fruits ». En plus de ses propriétés dépuratives remarquables, il a un effet protecteur contre les maladies cardio-vasculaires et le développement du cancer. Il contient de très nombreux composés phytochimiques

(principalement associés à la peau et aux pépins) qui sont des polyphénols (anthocyanidines, proanthocyanidines) et une hormone végétale, le resvératrol. Les raisins secs constituent une très bonne alternative au sucre dans les pâtisseries.

**Les fruits oléagineux**
Compte tenu de leur richesse en acides gras mono- et polyinsaturés, ils sont énergétiquement très riches. Ils constituent toutefois une source de macronutriments (protéines et fibres), de micronutriments (potassium, calcium, magnésium, vitamines B, E et folates) et de composés phytochimiques protecteurs des maladies cardio-vasculaires (et du cancer) : polyphénol, phytostérol et resvératrol. La grande richesse en acides gras polyinsaturés des noix et dérivés (noisette, noix de pécan, noix de cajou…) incite à recommander une consommation quotidienne équivalente à une poignée environ.

## Les herbes et les épices

**Les herbes et les épices contiennent des composés aromatiques volatils et liposolubles, dont certains sont bioactifs.**

Les herbes aromatiques, comme le persil, la coriandre, le cerfeuil et le cumin, ont un contenu élevé en polyphénols aromatiques.

Le gingembre et le curcuma sont des épices étonnamment riches en polyphénols. Leur action anti-inflammatoire et antioxydante est accrue lorsqu'elles sont mélangées à de l'huile chaude, ce qui justifie l'habitude de les faire revenir dans l'huile.

• **Le curcuma :** il n'est pas facilement absorbé par l'organisme. Pour augmenter sa biodisponibilité, il est nécessaire de le mélanger avec une petite quantité de poivre et un peu d'huile végétale.





• **Le gingembre :** il peut être consommé frais ou haché frais, pour parfumer les plats à base de poisson, de viande ou de légumes, mariné, avec des fruits et du citron vert, ou encore confit dans les gâteaux ou avec du chocolat noir.

## L'ail et l'oignon

**L'ail et ses proches, de la famille des Allium (oignon, poireau, ciboulette, échalote), sont connus depuis l'Antiquité pour leurs vertus médicinales.**

• **L'ail :** c'est le condiment le plus répandu au monde. Ses composants phytochimiques soufrés (diallyl sulfide et diallyl disulfide), c'est-à-dire des molécules qui contiennent un atome de soufre dans leur structure chimique, s'avèrent bénéfiques pour le système cardio-vasculaire, en participant à la réduction du taux de « mauvais cholestérol » dans le sang et en améliorant la fluidité sanguine (nitrites).

• **L'oignon :** c'est une source importante de composés soufrés, de flavonoïdes (oignons foncés) et de quercétine, également protecteurs.

Les molécules responsables des effets protecteurs de l'ail et de l'oignon sont libérées par le bris mécanique des bulbes. En effet, c'est en écrasant une gousse d'ail ou en émincant un oignon que les principes actifs sont libérés, suite à des modifications de la composition chimique de ces légumes.

Il faut préférer l'ail frais et cru, et éviter une cuisson trop prolongée qui risque de détruire ses composés bioactifs. Il est aussi recommandé d'écraser les gousses entières et de les laisser reposer 10 minutes, le temps que les modifications chimiques se fassent, avant de les hacher ou de les passer au presse-ail.

Par ailleurs, du fait que certains composants de l'ail et de l'oignon agissent en synergie avec les composés phytochimiques contenus dans d'autres légumes (comme la tomate par exemple), il ne faut pas hésiter à accompagner tous ses plats de légumes avec de l'ail et de l'oignon.

## Les algues

**Les algues sont des légumes d'origine marine, de valeur nutritionnelle exceptionnelle. Elles sont riches :**

• en minéraux essentiels, notamment en magnésium, fer, manganèse et calcium ;

• en protéines et en acides aminés essentiels ;

• en vitamines B12, B9 (ou folates), C, A et K ;

• en fibres végétales, particulièrement sous forme soluble ;

• en phytostérol (prévention des maladies cardiovasculaires) ;

• en fucoxanthine et fucoïdane (prévention des cancers).

Elles sont pauvres en matières grasses et ces dernières sont en grande partie des acides gras essentiels oméga-3 et 6, présents dans un ratio acceptable de 1/1.

Il existe près de 20 000 variétés d'algues marines vertes, rouges ou brunes, mais seulement une cinquantaine sont consommées dans l'alimentation. Les algues fraîches doivent être bien rincées, afin de les dessaler avant de les consommer. Les algues sèches doivent être réhydratées avant consommation, le temps de réhydratation variant selon le type d'algues.





**Les algues marines plus courantes sont :**

• **Le nori (riche en vitamine A) :** rouge ou pourpre à l'état sauvage et devenant noirâtre en séchant, cette algue se présente sous forme de minces feuilles séchées qui servent principalement à la préparation des makis et de certains types de sushis.

• **Le kombu (riche en iode, calcium, fer et glutamate) :** cette algue brune se présente sous la forme d'une grosse lanière marron et épaisse qui accommode parfaitement les soupes et bouillons. C'est le composant de base de l'incontournable bouillon de la cuisine japonaise, le dashi, qui entre dans la composition d'une multitude de plats (soupes, ragoûts et sauces).

• **Le haricot de mer :** algue brun-vert ressemblant à des tagliatelles brun vert, le haricot de mer se consomme froid en salade ou revenu à la poêle pour accompagner un poisson ou une céréale.

- **Le wakamé (riche en calcium et fucoxanthine) :** c'est une algue très tendre, vert foncé, utilisée pour parfumer soupes et bouillons (soupe miso) mais qui peut se manger crue, en salade, ou cuite.

- **La dulse (riche en fer) :** cette algue rouge a une saveur très douce rappelant la noisette et se marie très bien avec les crudités. Elle peut être cuite dans toutes sortes de préparation (omelettes, quiches, poissons).

• **La laitue de mer (riche en fer, vitamines A et C, calcium) :** cette grande feuille verte, qui ressemble à la laitue, se consomme comme une salade verte.

• **Le hijiki ou cheveux de mer (riche en fer, calcium et potassium) :** ce sont de petites brindilles cylindriques brunes qui augmentent cinq fois leur volume lorsqu'elles sont réhydratées.

Elles nécessitent une cuisson d'une vingtaine de minutes minimum à la vapeur avant d'être sautées avec des légumes, ou mijotées.

## Les champignons

**Les champignons sont des végétaux biologiquement très particuliers qui possèdent une valeur nutritionnelle importante. Bien que pauvres en protéines et en graisses, ils apportent des minéraux et, surtout, du potassium. Les champignons colorés sont aussi une source importante de caroténoïdes antioxydants, dont la canthaxanthine.**

## Le soja

**Le soja est une plante oléagineuse grimpante de la famille des légumineuses (Glycine max), cultivée pour ses graines de couleur jaune pâle. Il ne faut pas confondre soja et germe de soja. Le germe de soja résulte de la germination de la graine de couleur verte du haricot mungo. Comme toutes les autres légumineuses (haricots, pois, lentilles), le soja possède la propriété d'assimiler l'azote présent dans l'atmosphère et de le transmettre à la terre. Il est très résistant aux insectes et parasites et c'est la plante la plus cultivée au monde. Sa culture ne nécessite aucun engrais azoté, ni pesticide ou insecticide.**

Le soja est un aliment exemplaire, riche en protéines végétales, en acides gras essentiels, en vitamines, en minéraux ainsi qu'en fibres alimentaires.

La plupart des produits dérivés du soja contiennent aussi une quantité importante d'isoflavones (génistéine), sauf la sauce de soja, où la majorité de ces molécules sont dégradées au cours du processus long de fermentation, et l'huile de soja,





qui en est totalement dépourvue. Les plus fortes concentrations d'isoflavones se retrouvent dans la farine de soja (kinako), les fèves de soja, natures ou rôties au four, ainsi que dans certains produits fermentés comme le miso. Le tofu et le lait de soja contiennent aussi une quantité appréciable d'isoflavones.

### Les produits dérivés du soja

- **Le tofu :** encore appelé « fromage de soja », il est obtenu à partir du caillage puis du pressage du lait de soja. Très riche en protéines végétales naturelles d'excellente qualité, il constitue, avec le lait de soja, l'un des aliments de base de la population japonaise.

- **Le tonyu**, ou « lait de soja » : c'est une boisson obtenue à partir de graines de soja. Sa qualité est liée à celle des ingrédients utilisés pour sa fabrication. Pour qu'un lait de soja soit de bonne qualité, il doit être élaboré à partir de graines de soja entières, issues de l'agriculture biologique. En France, le soja biologique est essentiellement cultivé dans le Sud-Ouest de la France (Haute-Garonne, Tarn, Gers). L'utilisation d'une eau de source, d'une grande pureté, est également préconisée. Le lait de soja est utilisé dans de nombreuses préparations. Il remplace parfaitement le lait de vache, lourd à digérer, et possède une teneur en calcium non négligeable.

- **Le miso :** c'est une pâte fermentée obtenue à partir de haricots de soja. Il est notamment consommé sous forme de soupes, dans lesquelles ses saveurs subtiles prennent toute leur valeur. Il sert également à préparer des marinades, des sauces, et pour badigeonner les viandes grillées. Le miso renferme de nombreuses substances antioxydantes, dont l'effet serait encore amplifié par la fermentation de cette pâte.

- **Les sauces de soja :** ce sont des produits à base de soja fermenté. Le **shoyu** et le **tamari** sont les sauces de soja traditionnelles et

résultent d'une fermentation longue et complexe. Les sauces de soja du commerce sont, elles, fabriquées en quelques jours par hydrolyse chimique et ne présentent pas d'intérêt nutritionnel. Les sauces de soja peuvent être utilisées pour les marinades mais aussi simplement au quotidien sur la table, pour remplacer le sel raffiné qui fait partie des aliments à limiter.

## La graine de lin

**La graine de lin est de loin la meilleure source végétale d'acides gras oméga-3. C'est aussi une graine très riche en phytoœstrogènes et en fibres.**

Pour augmenter l'absorption des acides gras essentiels et permettre la transformation des phytoœstrogènes en composés bioactifs, les graines de lin doivent être broyées dans un simple moulin à café ou mises à tremper toute une nuit avant consommation. Consommées telles quelles, les graines de lin traversent le tube digestif sans être digérées et n'apportent aucun bénéfice. Par ailleurs, comme les acides gras oméga-3 sont très fragiles et sensibles à la dégradation, elles doivent être moulues au fur et à mesure et conservées dans un récipient hermétique, 2 semaines maximum au réfrigérateur.

Les graines de lin moulues peuvent être ajoutées aux pâtes, mélangées à la pâte à pain ou à grignoter nature en les mâchant bien avant de les avaler.

## Les céréales

**Préférez les farines, pains et pâtes complètes aux farines, pains et pâtes blanches.**

Les céréales sont riches en glucides complexes (sucres lents),





mais aussi en protéines, en acides gras essentiels, en vitamines du groupe B, en minéraux (fer), en fibres et en polyphénols. Les enveloppes (son et germe) du grain de blé contiennent 83 % des polyphénols de la graine. Le raffinage élimine la quasi-totalité des fibres, des polyphénols, des vitamines B et des acides gras essentiels. Les céréales raffinées sont pauvres en nutriments. C'est la raison pour laquelle les céréales complètes sont à privilégier afin de bénéficier du rôle protecteur des fibres et des polyphénols contenus dans le son et le germe.

Treize céréales sont aujourd'hui consommées en France :
- neuf sont cultivées en France : blé, riz, seigle, maïs, épeautre, orge, avoine, sarrasin, millet ;
- quatre sont importées d'Amérique ou d'Afrique : quinoa, amarante, fonio et teff.

- **Le blé :** c'est, avec le riz, la céréale la plus consommée. La farine de blé permet la préparation de pains de toutes sortes, ainsi que toute une variété de produits dérivés : pâtes, couscous, boulgour, semoule, biscotte, biscuit et toute la gamme des pâtisseries. Le blé tendre est utilisé pour les pains et pâtisseries ; le blé dur pour la plupart des autres usages.

- **Le riz :** c'est une céréale facile à digérer que l'on peut consommer seul pendant une durée limitée (cure de riz).

- **Le seigle :** il est consommé presque exclusivement sous forme de pain et donne un pain plus compact que le blé.

- **Le maïs doux :** consommé avant maturité, il possède une valeur nutritive proche d'un légume.

Pour le petit déjeuner, il faut se méfier des préparations à base de céréales raffinées (blé ou avoine soufflé), d'autant qu'elles sont souvent sucrées (par adjonction de sucre ou autres sucres rapides). On leur préférera les céréales complètes et non sucrées.

## Les pains

**Les pains sont des aliments fermentés, qui possèdent une haute valeur nutritive lorsqu'ils sont fabriqués avec de la farine complète. Ils sont également une source de probiotiques. La technique de panification se fait en présence de levure de bière ou de levain.**

Les pains au levain ou à la levure ont des caractéristiques très différentes et ne présentent pas la même valeur nutritionnelle de digestibilité.

- **Le pain à la levure** est un pain léger de saveur neutre et très levé qui rassit rapidement. Il est moins digeste.

- **Le pain au levain** est un pain plus dense, de saveur légèrement acidulée qui se conserve très bien. Il est beaucoup plus digeste que le pain à la levure.

- Les pains faits à partir de farine blanche ont une plus faible valeur nutritive que ceux préparés à partir de blé ou de céréales complètes, mais, comme toujours, l'idéal est de diversifier sa consommation : pain blanc, pain complet, pain de seigle et éventuellement pain de son. Attention cependant aux possibles troubles du transit qui peuvent être induits par ce dernier (proposé du reste dans le traitement de la constipation).

## Le germe de blé et blé germé

**Le germe des céréales est la partie vivante de la graine, l'embryon qui donne naissance à la plante. Le germe de blé est donc la partie vivante de la graine de blé. Il contient tous les constituants inhérents à la croissance du futur épi de blé. Une fois replanté, le germe de blé produit un autre grain de blé, d'où son nom de germe de blé. Le germe de blé est donc riche en nutriments essentiels :**





- en minéraux : magnésium, calcium, potassium, phosphore, fer ;

- en vitamines : E, A, B et C ;

- en acides gras oméga-6 et 3 ;

- en fibres végétales.

Riche en huile, le germe de blé rancit très vite et, au même titre que toute huile rance, il devient alors plus toxique que bénéfique pour l'organisme.

Idéalement, il doit être conservé au frais et consommé dans les 5 à 7 jours après son extraction. C'est la raison pour laquelle il est assez difficile de trouver du germe de blé frais dans le commerce.

Le germe de blé est commercialisé sous forme de paillettes, de flocons ou de poudre. Il est éliminé lors de la mouture des graines de blé et résulte d'opérations de raffinage très précises qui demandent le traitement de 20 000 graines de blé pour produire l'équivalent d'une cuillerée à soupe de germes de blé.

Pour profiter des bienfaits du germe de blé et du pouvoir nutritif extraordinaire que confère la germination à un grain, la graine de blé peut être mise à germer. On obtient le blé germé, qu'il ne faut pas confondre avec le germe de blé. Le blé germé est obtenu après 5 jours de germination. Il est conseillé de bien laisser tremper les graines avant leur consommation, afin d'en éliminer les produits indésirables comme l'acide phytique et les inhibiteurs de protéases.

Le germe de blé et le blé germé se consomment en accompagnement d'une salade, de potages, de pâtes ou d'un yaourt.

## Les viandes

**La viande est devenue, dans les pays industrialisés, une des principales sources de protéines. Une autre bonne raison de consommer de la viande, en dehors du plaisir gustatif, est sa précieuse richesse en fer. Malheureusement, c'est aussi une source non négligeable d'acides gras saturés, plus ou moins dissimulés. Il est donc souhaitable d'en limiter la consommation, en particulier celle des viandes rouges (une portion de moins de 500 g de viande rouge par semaine est raisonnable).**

Toutes les viandes rouges (bœuf, agneau, veau, mouton, porc) ne sont pas équivalentes : l'agneau est la viande la plus riche en graisses saturées, tandis que le veau est la plus maigre.

### Quel morceau choisir ?

Pour un même animal toutes les parties ne se valent pas non plus. Pour le bœuf, il faut préférer les bifteck, rumsteck, faux-filet et steak haché maigre. Pour le veau, on consommera plus volontiers escalope et jarret (osso-buco). En ce qui concerne l'agneau, c'est le gigot et les côtelettes qui sont à privilégier. Enfin, pour le porc, on choisira plus volontiers le jambon (en enlevant la couenne), le rôti, les côtes, les filets et la rouelle. Il est difficile de tout mémoriser quand on fait son marché, mais on peut retenir que, de façon générale, il faut choisir une viande qui a l'air peu grasse et/ou dont la graisse peut s'ôter aisément.

Les viandes blanches de volaille (poulet, pintade, dinde, canard, caille…) sont à privilégier, compte tenu de leur très faible teneur en graisses, à condition cependant d'enlever la peau après cuisson. C'est en effet dans la peau que se concentrent les acides gras saturés. L'oie est plus riche en acides gras saturés.





Les graisses du lapin sont essentiellement des graisses polyinsaturées. Il peut donc être consommé sans arrière-pensée.

Les abats (foie, cervelle, rognons, ris de veau) ont une teneur très élevée en cholestérol (plus que les œufs et à peu près autant que le beurre).

La cervelle mérite une mention particulière ! C'est l'aliment le plus riche en cholestérol : 2 100 mg pour 100 g, soit plus de 2 g pour 100 g ! À titre de comparaison, le beurre contient 250 mg de cholestérol pour 100 g.

Les abats doivent êtres consommés avec modération, en préférant le foie qui, par ailleurs, est maigre, puisqu'il ne contient que 5 g de lipides pour 100 g… mais 300 à 400 mg de cholestérol, soit la quantité maximum journalière recommandée !

### La cuisson des viandes

Elle doit se faire à une température inférieure à 100 °C, une cuisson excessive à trop forte température (four, barbecue) générant des produits toxiques potentiellement cancérigènes. Il est également important de toujours débarrasser la viande de son gras, les toxines et pesticides étant liposolubles et se concentrant de ce fait dans la graisse des animaux que nous consommons.

## Les poissons et crustacés

### Les poissons gras

Les poissons gras (saumon, maquereau, hareng, anguille, sardine, anchois, thon germon, truite, bar, daurade…) sont des sources importantes d'acides gras essentiels oméga-3 (ALA, EPA et DHA), qu'ils synthétisent à partir d'un acide gras oméga-3 d'origine végétale, présent en grande quantité dans le

phytoplancton dont ils se nourrissent. Ils sont également source de vitamine A et D.

La valeur nutritionnelle des espèces d'élevage varie selon la nourriture qu'on leur donne. Il est donc probable que les poissons d'aquaculture apportent moins d'acides gras oméga-3 que les espèces sauvages, car ils sont généralement nourris avec des graines riches en acides gras oméga-6 au lieu d'algues. Par ailleurs, la teneur en acides gras évolue aussi selon le cycle reproductif du poisson : le hareng, par exemple, contient 5 % de graisses de février à avril et 20 % de juillet à octobre.

Sauf s'ils sont consommés sous la forme d'un tartare ou en sushi, la préparation des poissons gras demande des précautions :

- adoptez des modes de cuisson peu agressifs : papillote, poché, vapeur, bain-marie, marinades (dans l'huile d'olive, le citron ou le vinaigre, les aromates et les épices) ;

- ne faites pas trop griller le poisson, car les acides gras oméga-3 sont fragiles à la cuisson ;

- évitez les fritures, car les acides gras oméga-3 se dissolvent dans l'huile de cuisson tandis que celle-ci se diffuse dans la chair du poisson.

Certains poissons, comme les gros poissons prédateurs (thon, espadon, flétan…), peuvent contenir de très petites quantités de substances toxiques et doivent être consommés avec une plus grande modération.

**Les poissons maigres**
Les poissons maigres (sole, morue, perche, haddock, carrelet…) ont une chair surtout constituée de muscles. Leur principal intérêt nutritionnel est leur teneur en protéines, d'excellente qualité.





Gras ou maigre, l'idéal est de consommer du poisson frais. Mais les poissons surgelés et, dans une certaine mesure les conserves, gardent la quasi-totalité de leurs propriétés bénéfiques. Il est recommandé de manger du poisson deux à trois fois par semaine, dont une fois un poisson gras.

**Les coquillages et crustacés**
Dans l'absolu, ces derniers ne présentent pas de problèmes particuliers puisqu'ils sont très pauvres en acides gras saturés et riches en minéraux et vitamines. Le danger vient plutôt des modes traditionnels d'accompagnement (beurre, mayonnaise…).

## Les œufs

**Pendant longtemps, l'œuf a été accusé, à titre injuste, de mauvais aliment en raison de sa teneur élevée en cholestérol (environ 400 mg pour 100 g). Mais il est vrai que l'impact du cholestérol apporté par l'alimentation, sur le cholestérol circulant dans le sang, est finalement, et, d'une certaine façon, paradoxalement, faible.**

L'œuf possède de grandes valeurs nutritives :

- du cholestérol dans le jaune ;

- des protéines animales ;

- des acides gras, majoritairement insaturés ;

- des folates ;

- diverses vitamines (B12, D et E).

Les œufs habituellement consommés sont ceux issus des poules, mais les œufs de canard, d'autruche et de caille peuvent aussi faire

partie de l'alimentation. Les œufs sont en général transformés avant fécondation et ne contiennent donc pas d'embryon.

Les œufs des poules élevées en plein air ou en libre parcours sont de meilleure qualité nutritionnelle que les œufs des poules élevées hors sol, où les poules sont martyrisées au nom du rendement industriel.

Les œufs se prêtent à de multiples accommodements : durs, sur le plat, brouillés, en omelette… et entrent dans la composition de plats très divers.

## Le lait et les produits laitiers

**« Trois produits laitiers par jour » : ce sont les recommandations du programme national Nutrition Santé. Ils sont indispensables, mais, après la viande, ce sont, dans les pays industrialisés, la deuxième grande source d'acides gras saturés.**

### Le lait

Le lait est un aliment riche en nutriments avec :

- des protéines ;
- du lactose ;
- des matières grasses : sa teneur en graisses est variable selon qu'il est entier ou écrémé. Les lipides du lait entier sont constitués d'acides gras, dont 64 % sont saturés et 36 % insaturés (mono- et polyinsaturés). Les produits à 0 % sont quasiment dépourvus de matières grasses ;
- des vitamines ;
- des minéraux (calcium) et oligo-éléments.





Le lait nature est la forme la moins digeste et sans doute la moins intéressante sur le plan nutritionnel.

### Les produits laitiers

Les produits laitiers (yaourt, kéfir, fromage blanc, fromages, crèmes et desserts lactés) sont des produits fermentés à base de lait donc plus faciles à digérer, notamment pour les personnes intolérantes au lactose. Au cours de la fermentation, le lactose est transformé en acide lactique et les protéines, partiellement décomposées, libèrent les acides aminés qui les constituent et les rendent, de ce fait, mieux assimilables.

Compte tenu de leur richesse en acides gras saturés, il faut éviter le lait entier, la crème fraîche ainsi que leurs innombrables dérivés, notamment le fromage blanc à 40 % et les yaourts « à la grecque ». Malheureusement, l'onctuosité est souvent liée à la présence d'acides gras saturés en grande quantité… Il faut privilégier le lait demi ou même totalement écrémé, qui garde ses qualités nutritionnelles, c'est-à-dire les protéines et le calcium, ainsi que les préparations faites à partir de ces produits. De même, il faut préférer les fromages blancs et les petits-suisses à 0 % et 20 % de matières grasses, ainsi que la crème fraîche allégée.

En revanche, les yaourts sont naturellement pauvres en matières grasses : nul besoin d'acheter des produits allégés ou « maigres ». Par exemple, 100 g d'un yaourt nature standard (à base de lait demi-écrémé) apportent 45 kilocalories (kcal) et 1,2 g de graisses, tandis que 100 g d'un petit-suisse, à 40 %, apportent 150 kilocalories et 10 g de graisses !

### Les fromages

Les fromages font partie intégrante des traditions de la table. Cela est particulièrement vrai en France, premier consommateur mondial.

On distingue plusieurs types de fromage : le fromage frais, le fromage à pâte molle (avec moisissure interne, type morbier, ou externe, type roquefort), les fromages à pâte pressée cuite (type gruyère) ou non (type cantal ou saint-nectaire).

Un fromage est d'autant plus riche en graisses que sa teneur en eau est faible. Ainsi, l'emmenthal et le comté (pâte pressée et cuite) sont particulièrement gras et, à poids égal, nettement plus caloriques qu'un fromage frais, de vache ou de chèvre.

Idéalement, il ne faudrait pas en consommer plus d'une portion par jour. Le fromage de chèvre n'a pas, en tant que tel, de particularités nutritionnelles significatives en matière de protection cardio-vasculaire. En revanche, il faut se souvenir que dans le (ou les) régime(s) méditerranéen(s), c'est essentiellement ce type de fromage, frais, ainsi que celui de brebis, qui sont consommés.

## Le beurre et les margarines

### Le beurre

Bien qu'issu du lait de vache, le beurre n'est pas un produit laitier mais un corps gras. De façon réglementaire, le beurre est composé d'un minimum de 82 % de matières grasses d'origine laitière et d'un maximum de 16 % d'eau. Le beurre est riche en acides gras saturés (67 %) et en cholestérol. Mais, c'est une bonne source de vitamines A, D et E. Il existe une grande variété de beurres : doux, salé, demi-sel, cru, pasteurisé, allégé…

Attention au beurre cuit : si le beurre est chauffé longtemps (à plus de 130 °C), il fume et des composés toxiques se forment.





### La margarine

La margarine est aussi un corps gras alimentaire solide, de composition quasiment identique en lipides et en eau. À la différence du beurre, elle n'est pas fabriquée à partir de lait, mais à partir d'huiles végétales. C'est donc une matière grasse végétale qui possède les caractéristiques nutritionnelles des huiles qui servent à la fabriquer. La margarine peut donc contenir des acides gras mono- et polyinsaturés (oméga-3 et oméga-6) ainsi que des phytostérols.

Toute une série de produits sont maintenant commercialisés, alors n'hésitez pas à lire la composition et les étiquettes. Qu'elles soient naturellement riches ou artificiellement enrichie, il ne faut pas hésiter à employer ces dernières en lieu et place du beurre.

## La charcuterie

La charcuterie est, d'une manière générale, à éviter, compte tenu de sa forte teneur en graisses : 50 % pour les pâtés et rillettes, 30 % pour les saucisses… D'autant qu'il s'agit essentiellement de graisses saturées et de cholestérol.

Il faut cependant mettre à part certaines terrines « faites maison », car la quantité de graisse est contrôlée, ainsi que le jambon, si l'on prend soin d'enlever la graisse visible. Ces deux produits sont tout à fait acceptables.

## Le thé et le café

### Le thé

Le thé est une boisson complexe, constituée de quelques centaines de molécules différentes qui lui donnent son arôme, son goût et

son astringence si caractéristique. Le thé est fabriqué à partir des jeunes pousses d'un arbuste, le Camellia sinensis.

Les thés verts sont les thés qui subissent le moins de transformation, par opposition aux thés noirs. En effet, les thés noirs subissent une fermentation qui transforme une partie des catéchines en d'autres flavonoïdes.

Le thé vert contient des protéines, des acides aminés, de la caféine, de la chlorophylle et des polyphénols (catéchines). La composition en catéchines d'un thé vert varie énormément selon le lieu où il est cultivé, la diversité des plantes utilisées, la saison de récolte et les procédés de fabrication. En règle générale, les thés verts japonais contiennent beaucoup plus de catéchines que les thés verts chinois. Le contenu du thé en polyphénols dépend également du temps d'infusion des feuilles. Un temps d'infusion d'une dizaine de minutes est recommandé pour permettre une bonne extraction des molécules. Le thé doit toujours être consommé fraîchement infusé.

**Le café**
Le café ne pose pas problème en matière de risques cardio-vasculaires, en dehors d'un effet hypercholestérolémiant lorsqu'il est préparé « à la turque », c'est-à-dire bouilli mais non filtré. Il faut donc éviter ce mode de préparation, toujours populaire dans les Balkans et dans certains pays du nord de l'Europe, et toujours filtrer le café.

## Les boissons sucrées

**Limitez, voire évitez les boissons sucrées.**

La consommation régulière de boissons sucrées fait prendre du poids et celle-ci reste un facteur de risque de cancer.

**Les jus de fruits naturels**
Ils comptent pour une des 5 portions de fruits et de légumes





recommandés quotidiennement. Dans la mesure où ils contiennent beaucoup de sucres rapides, il est recommandé de ne pas en boire plus d'un verre par jour et de se limiter aux jus de fruits sans sucres ajoutés et sans additifs.

**Les boissons pétillantes**
Les sodas, les limonades et certains jus de fruits sont des boissons hypercaloriques qu'il est facile de boire en grande quantité sans pour autant ressentir une sensation de satiété. Ils sont à bannir. Les variantes « light », même avec peu de sucre, ne sont pas recommandables pour autant, en raison de la présence d'édulcorants de synthèse.
L'eau reste le meilleur choix. Le thé et le café non sucrés (à raison de moins de 4 tasses par jour) sont aussi de bonnes options.

## Les boissons alcoolisées

**La consommation d'alcool est déconseillée, quel que soit le type de boisson alcoolisée.**

Ceci étant dit, il a été montré que la consommation de 2 verres, pour les femmes, ou 3 verres pour les hommes, de vin par jour, ne constituent pas un risque supplémentaire d'un point de vue cardio-vasculaire. Au contraire… Une consommation modérée et régulière a très probablement un effet protecteur. Il ne faut donc pas l'interdire aux personnes qui en consomment déjà raisonnablement. En revanche, il n'y a pas lieu de recommander la consommation d'alcool chez les non-buveurs.

Au-delà du vin, il semble que le bénéfice soit également observé pour des doses équivalentes des autres types d'alcool (demi de bière, doigt de porto, coupe de champagne, demi-verre à whisky).

Les boissons alcoolisées ont une forte densité calorique et n'offrent guère d'avantages nutritifs, à l'exception de la bière et du vin.

**La bière**
C'est une source de composés phénoliques et polyphénoliques, mais aussi de magnésium, de potassium, de riboflavine, de folates et d'autres sources de vitamine B.

**Le vin**
C'est un alcool, de 9 à 15 % de volume, qui contient des sucres (principalement du glucose et du fructose), des acides volatils (acide acétique principalement), des minéraux (cuivre, magnésium, potassium, vitamines du groupe B et C). Le vin rouge est riche en polyphénols et plus particulièrement en resvératrol. Le vin blanc contient peu de composés phénoliques (resvératrol et flavonol).

## Le chocolat

**Les fèves de cacao sont composées de 50 à 57 % de matières grasses, principalement constituées d'acides gras saturés (acides stéarique et palmitique) et mono-insaturés (acide oléique, l'acide gras principal de l'huile d'olive). En dépit de sa teneur élevée en lipides et en sucres, le chocolat noir contenant plus de 70 % de pâte de cacao apporte des quantités importantes de polyphénols. Un seul carré de chocolat noir contient deux fois plus de polyphénols qu'un verre de vin rouge et autant qu'une tasse de thé vert infusé.**

La consommation quotidienne de 20 g de chocolat noir apporte donc une ration très intéressante de polyphénols et pourrait être bénéfique en terme de prévention des maladies cardio-vasculaires. Malheureusement, le chocolat est, et reste, un aliment à forte densité calorique. Il doit donc être consommé avec modération.





## Le régime méditerranéen

**Plusieurs études épidémiologiques ont permis de démontrer que le régime méditerranéen était protecteur en matière de pathologies cardio-vasculaires. Mais, quel est-il ?**

- Beaucoup de céréales, sous toutes leurs formes, mais essentiellement du pain ;
- Des fruits et des légumes, tout particulièrement les légumes à feuilles, en quantité ;
- Des légumes secs ;
- Peu de viande, plutôt des viandes blanches, et essentiellement du poisson ;
- Des produits laitiers fermentés (yaourt, fromage blanc) issus du lait de chèvre et de brebis ;
- Des noix ;
- De l'huile d'olive, pratiquement la seule matière grasse employée ;
- De l'ail et de l'oignon, qui tiennent une grande place avec les épices et aromates ;
- Du vin rouge, de l'eau et du café, les seules boissons consommées.

**Et bien sûr :** le soleil, la mer, l'absence de stress majeur, ainsi qu'une activité physique régulière et soutenue…

# Index des recettes

## A

Artichauts à la vénitienne....51
Abricots farcis au chèvre épicé....50
Achards de légumes....156
Ananas grillé à la noix de coco....248

## B

Bar rôti à la crème d'oseille....184
Barigoule printanière au pistou....52
Bissara de fèves....108
Blé aux épices....157
Blé aux légumes....158
Bouillon à l'ail....109
Bouillon chlorophylle....110
Bouillon épicé à la cardamome....111
Brochettes à la japonaise....220
Brochettes de dinde épicées....221

## C

Cabillaud au chou vert et au saumon....185
Cabillaud poêlé au céleri-rave....186
Cake marbré de haricots verts aux deux noix....148
Canard aux pois gourmands
et aux haricots verts....222
Cappuccino à la betterave....54
Cappuccino de mâche au wasabi....53
Caramel de betterave sur velours d'asperges....55



Carpaccio d'ananas et de coriandre....249
Carpaccio de betterave et courgette....56
Carpaccio de Saint-Jacques....57
Carry de poulet....223
Chou à l'ail caramélisé....161
Chou cru à la noix de coco....58
Chou rouge aux pommes....159
Chou-rave aux crevettes
et sauce aigre-douce....160
Choucroute de coquillages....59
Choux de Bruxelles aux deux poivres....162
Cocotte safranée de légumes racines....163
Colin à l'estragon....187
Consommé au saumon....112
Consommé glacé de cerfeuil et de navets....113
Courgettes et pommes de terre sautées à l'ail....164
Courgettes farcies au quinoa....165
Crème de chou-fleur glacée au saumon....115
Crème de courgettes aux amandes....116
Crème de potimarron à l'orange....114
Crème de topinambours au romarin....117
Crevettes à la crème et aux deux tagliatelle....188
Crumble de poivrons au quinoa....60
Cuisse de dinde au citron....224
Curry de dinde au lait de coco....225
Curry de dinde aux courgettes et aux carottes....226

Curry de légumes ..... 166
Curry de poissons au lait de coco ..... 189
Curry de volaille aux pommes ..... 227

D

Darnes de thon à la tomate ..... 190
Daurade en écailles d'agrumes ..... 191
Dés de noix de pétoncles aux agrumes ..... 61

E

Escalopes de dinde au yaourt ..... 228

F

Fenouil safrané ..... 167
Feuillantines aux fruits rouges ..... 250
Feuilletés aux cerises et au fromage frais ..... 251
Filets de dinde à la méridionale ..... 229
Filets de rouget à la salsa de mangue ..... 192
Filets de sardine et chèvre frais en tartelette ..... 62
Filets de truite à la crème de matcha ..... 194
Flan de quinoa et lentilles roses à la tomate ..... 63
Flûtes aux petits fruits rouges ..... 252

G

Gaspacho au sorbet de tomate ..... 118
Gaspacho de courgettes à la menthe fraîche ..... 119
Gaspacho de nectarines au pain d'épices et basilic ..... 253
Gaspacho vert ..... 120
Gâteau de courgettes ..... 168





Gelée de fruits rouges au clou de girofle ..... 254
Gombo crevettes et crabe ..... 195
Graines d'été ..... 64
Gratin de blé aux tomates et aux courgettes ..... 169

H

Haricots blancs aux tomates ..... 170

J

Jardinière de dinde aux aubergines ..... 230
Jardinière de légumes et de fruits de mer ..... 65
Jus exotique ..... 255

K

Kedgeree ..... 196
Kefta de sardines ..... 197

L

Lapin aux pêches et aux oignons ..... 231
Lapin sauté aux cèpes et au quinoa ..... 232
Lasagnes au saumon fumé
et aux courgettes ..... 198
Lassi à la mangue ..... 256
Légumes sautés au poivre de Sichuan ..... 171
Lentilles à l'indienne ..... 172
Lisettes à la sicilienne ..... 199
Lotte au pamplemousse ..... 200
Loup à la caribéenne ..... 201
Lychees et prunes au gingembre et citron vert ..... 257

## M

Maquereaux à la fondue de poireaux ..... 202
Marinade de Saint-Jacques au safran ..... 203
Massala chai (thé aux épices) ..... 258
Méli-mélo de légumes verts ..... 173
Milk-shake d'agrumes à la menthe ..... 259
Minestrone glacé ..... 121
Moussaka au chèvre frais et au basilic ..... 66
Mousse à la fleur d'oranger et salade de fruits exotiques ..... 260
Muffins aux abricots et au quinoa ..... 261

## N

Nems de crudités ..... 67
Noix de Saint-Jacques au caramel d'orange ..... 204

## O

Oranges caramélisées aux noix ..... 262

## P

Pamplemousses farcis ..... 263
Papayes au four ..... 264
Papillotes de filets de rascasse à la marocaine ..... 205
Pavés de bar en croûte d'herbes ..... 206
Pêches gratinées aux amandes ..... 265
Penne aux asperges ..... 174
Persillade de coques ..... 207
Petite soupe aux fraises et aux asperges ..... 122
Pintade rôtie et sauce au poivre vert ..... 233



Pistou de la mer aux crustacés ..... 123
Poêlée de clémentines au romarin ..... 266
Poêlée de gambas aux poivrons ..... 68
Poêlée fondante aux légumes ..... 175
Poisson-chat aux poivrons et à la tomate ..... 208
Pommes au four ..... 267
Potage au yaourt et aux flocons d'avoine ..... 268
Potage aux poivrons ..... 124
Potage de pois cassés à la coriandre ..... 125
Potage glacé à l'avocat et au lait de coco ..... 126
Potage glacé à l'oseille ..... 127
Poularde rôtie aux fruits d'hiver ..... 234
Poulet au gingembre ..... 235
Poulet aux kiwis ..... 236
Poulet bombo ..... 237
Poulet en papillote ..... 238
Poulet poires et coco ..... 239
Poulet thaï ..... 240
Poulpe en salade ..... 69

## R

Ravioles de blettes à la brousse et sauce au pistou ..... 176
Ravioli de sardines en transparence ..... 209
Risotto aux épices et aux pétoncles ..... 210
Risotto blanc au poulet, au chèvre et au fenouil ..... 241
Risotto de courgettes ..... 177
Risotto de dinde au curry ..... 242

Riz complet aux petits légumes ..... 178
Riz sauté aux légumes de printemps ..... 179
Rougets-barbets et boulgour à la coriandre ..... 211
Rouleaux de fenouil, radis et crevettes ..... 70
Rouleaux de petits légumes de printemps ..... 180

## S

Saint-Jacques poêlées au gingembre ..... 71
Salade byzantine ..... 82
Salade composée au soja ..... 83
Salade d'agrumes à la cannelle ..... 269
Salade d'ananas et de mangue ..... 270
Salade d'endives aux pommes ..... 98
Salade d'oignons rouges et de wakamé à l'orange ..... 99
Salade de betteraves crues et pousses d'épinards ..... 84
Salade de chou-fleur ..... 85
Salade de courgettes au pecorino et à la menthe ..... 86
Salade de courgettes aux oranges et au thym ..... 87
Salade de crevettes, pêches et pousses d'épinards ..... 88
Salade de fenouil à l'orange et à la coriandre ..... 89
Salade de fèves vertes aux tomates confites ..... 90
Salade de fruits d'hiver ..... 271
Salade de haddock à l'orange ..... 91
Salade de haricots verts aux amandes ..... 92
Salade de mangues et pamplemousses roses ..... 272
Salade de quinoa aux petits légumes ..... 93
Salade de riz à l'ananas ..... 94





Salade de roquette et son jeu de billes ..... 95
Salade de saumon fumé, artichauts et agrumes ..... 96
Salade de tomates épicée ..... 97
Salade exotique au chou cru épicé ..... 100
Salade frisée, crevettes grises et zestes d'orange ..... 101
Salade orientale ..... 102
Salade tiède de potimarron et de haricots blancs ..... 103
Salade verte aux fraises ..... 104
Sandre grillé aux légumes et crème safranée ..... 212
Sardines farcies aux épinards ..... 213
Sauté de dinde au curcuma ..... 243
Sauté de lotte au curry vert ..... 214
Seiche méridionale ..... 215
Smoothie au thé et à la mangue ..... 273
Smoothie aux fruits d'été ..... 274
Smoothie aux légumes méditerranéens ..... 72
Smoothie banane, abricots et lait de noisettes ..... 275
Smoothie de fruits rouges à la fève tonka ..... 276
Smoothie pomme verte, groseilles et coriandre ..... 277
Soles et crème de Saint-Jacques à la vanille ..... 193
Soupe à l'ail chypriote ..... 128
Soupe au pistou ..... 129
Soupe de carottes à l'orange et au gingembre ..... 130
Soupe de carottes, coco et blancs de poulet ..... 131
Soupe de champignons d'automne ..... 132
Soupe de châtaignes aux crevettes ..... 133

Soupe de courgettes ..... 134
Soupe de fèves aux légumes ..... 135
Soupe de la mer ..... 136
Soupe de melon à l'anis ..... 278
Soupe de poissons au bouquet provençal ..... 137
Soupe de raisin noir à la coriandre ..... 279
Soupe froide de prunes hongroise ..... 280
Soupe glacée à la framboise et à la menthe ..... 281
Soupe glacée au concombre et au chèvre ..... 138
Soupe glacée de concombres aux pommes ..... 139
Soupe glacée de poires à la vanille et au poivre long ..... 282

## T

Taboulé au thon ..... 73
Taboulé de fruits frais ..... 283
Tajine de lapin au thym citronné ..... 244
Tajine de poulet, citron, fenouil et aubergine ..... 245
Tajine de soles tropicales et légumes du soleil ..... 216
Tartare de saumon et salade de lentilles ..... 74
Tarte au poulet et aux brocolis ..... 149
Tarte au tofu, aux poivrons et aux courgettes ..... 150
Tarte colorée au saumon, au brocoli et aux carottes ..... 151
Tarte sablée aux mûres et aux pistaches ..... 284
Tartinade légère aux cœurs d'artichauts ..... 75
Tatin tomates-poivrons au confit d'échalote ..... 152
Thon à la tahitienne ..... 76
Thon aux spaghetti de légumes ..... 217



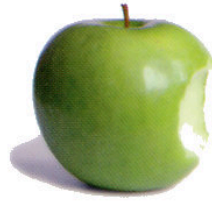


Tomates farcies au concombre ..... 77
Tourte aux feuilles de blettes ..... 181

## V

Velouté de courgettes au soja et au sésame ..... 140
Velouté de haricots blancs ..... 141
Velouté de laitue à la menthe ..... 142
Velouté de rutabaga à l'érable ..... 143
Velouté froid aux betteraves ..... 144
Velouté glacé de poivrons à la feta et aux pignons ..... 145
Verrines au yaourt et aux fruits ..... 285
Verrines carottes-pommes au miel et curry ..... 78
Verrines de compotée vanillée poire-potiron ..... 286
Verrines de lentilles vertes et de saumon ..... 79

Docteur Éric Garbarz



# Cuisine ANTI CHOLESTEROL

## Diabète, hypertention, surpoids

Dans cet ouvrage, Éric Garbarz, cardiologue, vous livre des conseils pratiques et concrets pour prévenir les maladies cardio-vasculaires par une meilleure alimentation.
Vous y trouverez également 222 recettes délicieuses et saines pour réconcilier bien-être et plaisir.

**Éric Garbarz** dirige le service de cardiologie de l'Hôpital Beaujon (Assistance Publique Hôpitaux de Paris). Ancien chef de clinique des hôpitaux, il est titulaire d'un DEA de physiologie cardiaque.
Il collabore régulièrement à l'institut du cœur de Maputo (Mozambique) dans le cadre de "la chaine de l'espoir".

ISBN 13 : 978-2-35355-168-2

**12,90** € TTC

Illustration : © Fotolia © 2009 - SAVM01